

sale&pepe

SALEPEPE.IT

LUGLIO 2021 - € 3,90



ZUPPA DI
PESCE LAZIALE

pag. 55

**Zuppe
di pesce**

Il sapore del mare
da gustare
a cucchiainate

**Pane
e acqua**

Ingredienti semplici
si combinano in
capolavori di bontà

**Sorprendenti
zucchine**

Colori e forme
differenti per un
ortaggio versatile

**Crostate
estive**

Gusci croccanti,
creme golose e fresca
frutta di stagione

Posta italiana spa - Sped. in A.P. - DL 353/03 art. 1,
comma 1, DCB Verona - Anno 33 - Mensile - PI (Conti)
€ 7,50 - Lux, Belgio, Francia, MC, Côte d'Azur
€ 8,00 - Svizzera CHF 9,00 - Svizzera C.T. CHF 9,50 -
Germania € 10,00 - USA \$ 15,00

stile Italia Edizioni



IN EDICOLA IL 22 GIUGNO 2021

C'è la Liguria dentro.

IMMEDIA



OLIO DOP RIVIERA LIGURE

Controllato, assaggiato, certificato, garantito.

Se vuoi l'Olio ligure, quello autentico, cerca il **collarino giallo del Consorzio di tutela**. Solo così trovi l'**Olio DOP Riviera Ligure**: frutto di pietre, muri, sole, verticalità, agricoltura eroica, tanto lavoro, fatica assoluta. Taggiasca, Colombaia, Lavagnina, Razzola, Pignola, Arnasca sono le sue principali cultivar. È equilibrato e delicato, fruttato leggero. Qualcosa di straordinario. **Olio DOP Riviera Ligure. Se ha il collarino giallo, c'è la Liguria dentro.**



CONSORZIO PER
LA TUTELA DELL'OLIO
EXTRA VERGINE
DI OLIVA D.O.P.
RIVIERA LIGURE

PROGRAMMA DI SVILUPPO
RURALE 2014-2020 FONDO
EUROPEO AGRICOLO PER LO
SVILUPPO RURALE: "LEUROPA
INVEST NELLE ZONE RURALI"
Autorità di gestione FEASR:
Regione Liguria



REGIONE
LIGURIA



REPUBBLICA
ITALIANA



UNIONE
EUROPEA

Qui accanto, da sinistra a destra: panzanella con burrata e capperi fritti (a pagina 32); una foto del servizio dedicato alle zucchine (a partire da pagina 10) e le frolle all'olio con susine e pistacchi (a pagina 75).



Sommario *luglio*

7 Storie di cucina

Pizza Monacone

Storia di un'antica specialità dell'isola di Capri la cui origine è avvolta nel mistero

10 Bontà di stagione

Zucchine

Ne esistono tantissime varietà, tutte da scoprire e da provare in altrettante spettacolari ricette

22 Jeunes Restaurateurs

Martina Caruso

Sull'isola di Salina, nell'albergo di famiglia, fa prodigi gastronomici che le hanno valso i riconoscimenti più ambiti

26 Tema del mese

Pane & acqua

I due grandi protagonisti della cucina povera tradizionale indossano una veste elegante e diventano capolavori

40 Living

Il sapore dell'estate

Finalmente in vacanza, finalmente vicini, si festeggia con un indimenticabile pranzo a colori

50 Passioni

Zuppe di pesce

Deliziose, creative, con tocchi gourmand: così cambia volto il piatto più caratteristico delle nostre coste

60 Scelti da Sale&Pepe

Coltivare la parità

Idee veg dalla passione de "Le donne dell'ortofrutta", un'associazione per la sostenibilità ambientale e umana

66 Dolce vita

Crostate di frutta

Autentiche tentazioni di stagione con frolle profumate, creme più golose che mai e poi pesche, albicocche, fichi...

78 Ispirazioni

Erbe da scoprire

Con il loro tocco aromatico e leggero, sono capaci di trasformare il cibo in un'esperienza

82 Tappe del gusto

Le strade delle lenticchie

Nei campi del centro Italia alla scoperta di tre varietà d'eccellenza: gustose, antiche e senza ammollo

88 Made in Italy

Pesca tabacchiera dell'Etna

Vita e soprattutto miracoli di un frutto pregiatissimo e raro che piaceva all'ammiraglio Nelson

90 Luoghi eccellenti

La valle deliziosa della Carinzia

In Austria, in un angolo di paradiso, tra suggestioni golose, artigianato e una natura incontaminata

96 Ricetta gourmet

Tonno di coniglio

Il pesce è assente, ma la lavorazione e l'aspetto sono simili. Una ricetta storica nata forse da un piccolo inganno...

100 Enoteca

Sicilia occidentale

In un mosaico di paesaggi, tra le province di Palermo, Agrigento e Trapani, cresce una nuova generazione di vini bianchi

106 Tecniche

Salse di frutta estiva

Deliziosi intingoli che, giocando sui contrasti di sapore, regalano una marcia in più alle portate salate

RUBRICHE

25 Se il cibo cambia la terra

Polli sereni

Buone azioni per vivere meglio

38 Pianeta extravergine

Dop Monti Iblei

Da provare e valorizzare

77 Food style lovers

I nostri video

Novità e tendenze on e off line

105 Buone letture

Racconti di cucina estiva

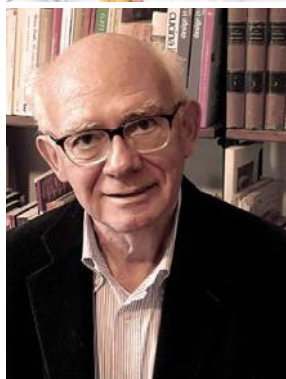
Scelte con passione per essere divorate

110 Utile e dilettevole

Gelatiera

Storie di oggetti in cucina





HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

MARTINA CARUSO

MEMBRO DEL JRE DAL 2016, LA GIOVANE CHEF STELLATA È L'ANIMA DEL RISTORANTE HOTEL SIGNUM A SALINA: IL SUO MENU SI ISPIRA ALLA CUCINA TIPICA EOLIANA RIVISITATA CON FANTASIA E TECNICHE IMPARATE IN LUOGHI LONTANI. A PAGINA 22.

ALBERTO CAPATTI

STORICO DELLA CUCINA, È STATO RETTORE DELL'UNIVERSITÀ DI SCIENZE GASTRONOMICHE DI POLLENZO (CUNEO). A PAGINA 26 CI SPIEGA LA STORIA E LA SIMBOLOGIA ANCESTRALE LEGATE ALLA COPPIA "PANE E ACQUA", PROTAGONISTA DEI PIATTI PIÙ POVERI DELLA NOSTRA TRADIZIONE E OGGI RISCOPERTA IN CHIAVE MODERNA.

MARCO TICIATTI

LO CHEF LIVORNESE, ALLA GUIDA DEL RISTORANTE DAL CACINI, A SUVERETO, CI GUIDA ALLA SCOPERTA DELLA ZUPPA DI PESCE, ANTICO PIATTO DELLA TRADIZIONE PREPARATO CON GLI AVANZI, OGGI ANCHE CREAZIONE GOURMET. A PAGINA 55.

indice delle ricette

LUGLIO 2021

Antipasti, pizze, focacce e torte salate

Coppa e melone	<u>47</u>
Finta focaccia con stracchino, acciughe e fagiolini	<u>36</u>
Flan di zucchini al forno	<u>21</u>
Focaccia con gorgonzola, cipolle e zucchini	<u>21</u>
Friselle ai frutti di mare	<u>32</u>
Gamberoni in pastella con salsa di mango	<u>108</u>
Insalata di polpo	<u>104</u>
Pancotto con rucola, pomodorini e olive	<u>36</u>
Pizza monacone	<u>8</u>
Ratatouille di stagione in torta salata	<u>63</u>
Rotolo di pane carasau con peperoni e prosciutto	<u>36</u>

Primi e piatti unici

Bourride	<u>58</u>
Bouillabaisse marsigliese	<u>59</u>
Caserecce con salsa di pesche	<u>108</u>
Fregola con ortaggi arrostiti e capperi fritti	<u>47</u>
Fusilli di farro con polpettine di agnello	<u>86</u>
Gazpacho verde con calamari marinati	<u>32</u>
Insalata di cereali, legumi e pomodorini	<u>86</u>
Lasagne di zucchini con ragù misto ai peperoni	<u>21</u>
Linguine con latte di mandorla e vongole	<u>24</u>
Pancotto di pesce	<u>58</u>
Panzanella con burrata e capperi fritti	<u>32</u>
Pasta con le sarde	<u>39</u>
Riso rosso con zucchini e menta	<u>79</u>
Schlupfkrapfen	<u>94</u>
Spaghetti con ragù di tonno in bianco	<u>103</u>
Troccoli con zucchini, cipolle e capperi fritti	<u>16</u>
Zuppa di cozze alle verdure	<u>59</u>
Zuppa estiva di lenticchie al pesto di aromi	<u>86</u>
Zuppa di pesce laziale	<u>59</u>
Zuppa di polipetti al pomodoro	<u>58</u>

Secondi

Cervo con fagiolini e crauti rossi	<u>94</u>
Filetto con salsa di ciliegie	<u>108</u>
Tagliata di petto d'anatra	<u>80</u>
Tonno confit con citronnette agrodolce al miso	<u>48</u>
Tonno di coniglio	<u>98</u>
Totani fritti con salsa piccante	<u>48</u>
Zucchini affogate al forno	<u>16</u>

Contorni, verdure, salse e confetture

Insalata di avocado alla pimpinella	<u>81</u>
Melanzane imbottite	<u>102</u>
Pomodori e fruttini con olio alla lavanda	<u>47</u>
Salsa di ciliegie	<u>107</u>
Salsa di mango	<u>107</u>
Salsa di pesche	<u>107</u>
Zucchini farcite alle olive	<u>16</u>

Dessert e bevande

Crostata alla cannella, con composta di pesche e amaretti	<u>71</u>
Crostata con crema di ricotta e albicocche caramellate	<u>76</u>
Crostata con limoni, basilico e ciuffi di meringa	<u>75</u>
Crostata con panna cotta, fichi e mandorle	<u>75</u>
Frolle all'olio con susine e pistacchi	<u>75</u>
Gelato soufflé di pesche bianche	<u>81</u>
Lesachtaler stockblattlan	<u>94</u>
Martini cocktail all'ananas e salvia	<u>47</u>
Palacinke alla frutta con panna veg	<u>64</u>
Pirsicata (sciropo di pesche)	<u>89</u>
Sorbetto di cioccolato con peperoncino candito	<u>111</u>
Tartellette con crema al lime e frutti misti	<u>76</u>
Tortine alle carote farcite con gelato	<u>48</u>

La bistecca perfetta non è più una rarità.

La tecnologia Weber Connect ti assicura sempre una cottura a puntino.



SCARICA L'APP
WEBER CONNECT



GENESIS II EX-335

Scarica l'app. L'assistente di cottura ti guiderà passo dopo passo dalla preparazione alla cottura perfetta. Scopri Weber Connect e i modelli di barbecue in cui è integrato, su weber.com



GRIGLIA ALLA PERFEZIONE CON I NOSTRI BARBECUE SMART.



SPIRIT EPX-315



SMOKEFIRE EX6



WEBER CONNECT HUB



DISCOVER WHAT'S POSSIBLE



**SCEGLI
L'AMBIENTE,
SCEGLI
MENOTRENTA**

Direttamente dal mare
la qualità e il gusto del pesce,
sulla tua tavola



www.menotrenta.it



Napoli, estate 1970 o forse '71. Ricordo un gran caldo, il sole a picco e venditori di cocomeri che spuntavano come funghi. Sugli spalti della piscina Scandone, gremiti di ragazzi, il tifo era acceso: c'erano i campionati nazionali studenteschi di nuoto e gareggiava anche la squadra allenata da mio padre, io ero una semplice mascotte. Arrivò la vittoria, voluta ma anche inaspettata, e per premio mio padre promise una gita a Capri il giorno dopo. Sportivamente il collega Esposito, lo ricordo ancora azzimato in un outfit total white, suggerì: "A Mariglià, dai retta a me, quando arrivi sull'isola porta i ragazzi a mangiare la pizza Monacone, è una bontà". Aliscafo, mare, sole, Capri e voglia di divertirsi, ma nella pizzeria scelta la Monacone nella lista non c'era e tutti ce ne dimenticammo. In realtà difficilmente avremmo potuto trovarla, perché pizza nel senso comune del termine non è, bensì una ricca torta salata che raramente è stata proposta dai locali capresi. L'ultimo a tirarla fuori dall'oblio è stato Genaro Esposito durante la consulenza, dal 2013 al 2018, per la startup del ristorante Mammà a Capri, ma oggi

in carta non c'è già più. A proporla ai clienti sul finire degli anni '60 sembra sia stato un cuoco del ristorante Da Luigi che inventò (forse) la pizza Monacone usando un po' la fantasia e un po' la teoria del recupero, il risultato fu una preparazione ricca, compresa di polpettine di carne e melanzane fritte. La verità però potrebbe essere anche un'altra. Claudio Novelli, autore del delizioso libretto *Giallaranci mitili impazziti*

di luce (Edizioni la Conchiglia 2004) ripercorre la storia culturale dell'isola nel Novecento, ricca di personaggi illustri che visitarono Capri o vi soggiornarono, lasciando anche testimonianze legate alla cucina caprese. Così torna a galla un'antica ricetta dell'800 di origine contadina, la ciaccona, che racchiude tra due dischi di pasta da pane un ripieno di peperoni soffritti e mescolati a uova, basilico e pecorino. Secondo il libro, il patron di Torre Saracena, locale aperto nel 1906, rispolverò il piatto inserendolo tra le sue specialità ma gli diede una forma irregolare e più alta della versione classica, perché assomigliasse allo scoglio del Monacone che non si vede dalla baia dove sorgeva (e sorge tuttora)

Il mistero della pizza di Capri

LA MONACONE,
UN'ANTICA SPECIALITÀ
ISOLANA, HA UNA
STORIA TRAVAGLIATA,
A COMINCIARE
DAL NOME

di Laura Maragliano, ritratto di Gian Marco Folcolini, foto del piatto di Francesca Moscheni, in cucina Claudia Compagni

il suo locale. Lo scoglio fu per molto tempo noto agli abitanti dell'isola perché dimora della foca monaca del Mediterraneo, il cui ultimo esemplare fu ucciso nel 1904 a Palazzo a mare. La ciaccona fu ancora modificata dal nipote, erede del ristorante, che l'arricchì con melanzane e polpettine e la chiamò prima pizza Domenicone in ricordo del nonno, poi divenne Menicone, e infine Monacone. In onore del meno noto dei faraglioni? Chi lo sa. Rimane il mistero, come il vero nome dell'inventore. A Capri non sono più tornata, la famosa pizza non l'ho mai assaggiata ma la curiosità di rivedere la piscina Scandone me la sono tolta due anni fa. Non l'ho riconosciuta. Poco dopo i campionati cadde in abbandono e venne ristrutturata nel 1983.

PIZZA MONACONE

FACILE

PER 6 PERSONE

PREPARAZIONE 35 MINUTI

COTTURA 70 MINUTI

12 pomodorini ciliegia – **1 kg di melanzane**
– **500 g di peperoni** – **150 g di pane + 50 g di mollica** – **150 g di polpa di manzo macinata**
– **prezzemolo** – **basilico** – **1 tuorlo** – **30 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato** – **100 g di scamorza** – **50 g di pecorino** – **50 g di caciotta** – **2 dischi di pasta sfoglia pronta** – **olio di semi di arachide per friggere** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e cuoceteli per 10 minuti in una padella con 3 cucchiaini di olio extravergine e una presa di sale. Unite 6-8 foglie di basilico spezzettate e spegnete. Mondate le melanzane e i peperoni, riduceteli a cubetti e frigeteli separatamente in abbondante olio di semi di arachide ben caldo finché saranno dorati. Sgocciolateli su più fogli di carta

assorbente e salateli. Riducete il pane a dadini, frigeteli nell'olio extravergine finché saranno dorati e sgocciolateli su carta assorbente.

2 Riunite in una ciotola la carne con una presa di sale, un cucchiaino di prezzemolo tritato, la mollica di pane bagnata in acqua e strizzata, il tuorlo e il parmigiano e mescolate. Con le mani inumidite formate tante polpettine della grandezza di una biglia; friggetele in olio di semi ben caldo per 2 minuti e conditele con la salsa. Tagliate la scamorza a dadini, grattugiate il pecorino e la caciotta.

3 Rivestite una teglia da 28 cm di diametro con un disco di pasta sfoglia con la sua carta da forno; unite polpette, pane, formaggi e verdure.

4 Coprite con la sfoglia rimasta, sigillate i bordi e infornate a 180° per 45 minuti. Servite la pizza tiepida.

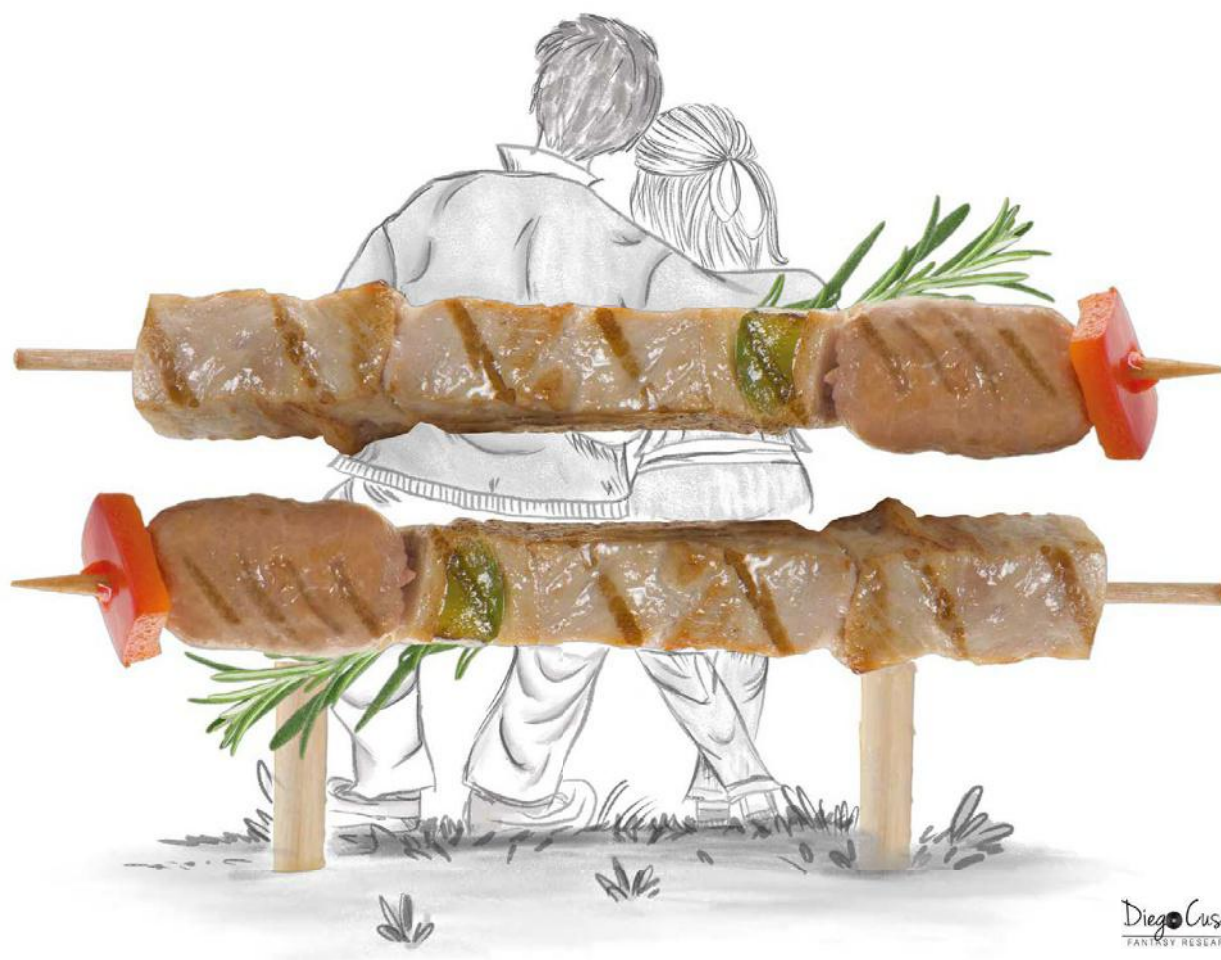
Ricetta tratta da Giallaranci mitili impazziti di luce, ed. La Conchiglia



Potete preparare la pizza Monacone utilizzando due dischi di pasta da pane al posto della sfoglia: probabilmente era fatta così la ricetta originale da cui questo piatto prende spunto.



Gustoso far niente



Diego Cusano
FANTASY RESEARCHER

I **Mini Spiedini Martini** arrivano in tavola in **pochi minuti** anche se partono da lontano: dalle mani degli uomini che lavorano nella nostra Filiera per nutrire e allevare in modo sano, **con alimentazione NO OGM e senza uso di antibiotici**. In ogni passaggio, da più di cento anni, garantiamo le **migliori carni di suino e pollo**, per darti un prodotto gustoso e genuino, veloce e semplice da preparare. **Alla griglia, in padella o al forno**, scegli tu come colpire nel segno.



Mini spiedini di pollo

100% CARNI ITALIANE



Mini spiedini di suino

*Pollo allevato dalla nascita senza uso di antibiotici.
Suino allevato senza uso di antibiotici negli ultimi 4 mesi di vita.



ALLEVATI SENZA USO
DI ANTIBIOTICI*



GRANDE CONCORSO

LA FORTUNA VIEN
GRIGLIANDO



Gioca dall'1 giugno al
31 luglio. Acquista
almeno una confezione
di **MiniSpiedini** e scopri
come partecipare al concorso
su **www.legrigliate.it**, inviando un **SMS** o
compilando il form on-line. 15 Barbecue
Weber aspettano solo di essere vinti.
Ricordati di conservare lo scontrino.

Trovi il Regolamento su **www.legrigliate.it**
Montepremi € 5.970,00

BONTÀ DI STAGIONE

LASAGNE DI ZUCCHINE
CON RAGÙ MISTO AI
PEPERONI

pag. 21



zuc

DOLCI E LEGGERE
SONO LE REGINE
DELL'ORTO ESTIVO.
VERDI, GIALLE O
BIANCHE, OBLUNGHE
O TONDE, CRESCONO
RAPIDAMENTE
E IN GRAN COPIA,
INVOGLIANDO A
SPERIMENTARE
LE PREPARAZIONI PIÙ
FANTASIOSE E
SCENOGRAFICHE

a cura di Silvia Bombelli e Daniela Falsitta,
ricette di Livia Sala, foto di Stefania Giorgi,
styling di Sara Farina



chine

TROCCOLI CON CIPOLLE
E CAPPERI FRITTI

pag. 16





ZUCCHINE FARCITE
ALLE OLIVE

pag. 16

BONTÀ DI STAGIONE ZUCCHINE





Per nulla banali

Tutti credono di conoscerle, ma molti si sbagliano. La zuccina è un universo tutt'altro che scontato e d'estate, la sua stagione eletta, sa sorprendere con notevoli varietà. Cominciamo dal colore: lo direste verde di varie intensità e sfumature. E la forma? Oblunga ovviamente. Esistono invece specie pallidissime come la bianca di Trieste, oppure di un bel giallo intenso, come la Golden o la Friulana. Quanto alle forme, oltre alle ben note tonde, dobbiamo citare le famose zucchine liguri a trombetta, ma in certi orti crescono addirittura zucchine a disco (pâtisson) di provenienza francese e a collo d'anatra (crookneck) di origine anglosassone. Estetica a parte, ogni tipologia ha la sua vocazione. Le zucchine tonde, per esempio, sembrano fatte apposta per essere farcite. La zuccina trombetta, compatta e poco acquosa, ha un sapore dolce e delicato, che la rende adatta agli sformati ma anche a crudo. Le fa concorrenza la zuccina siciliana, tanto lunga da essere chiamata zuccina serpente: la sua polpa è così tenera e fondente che non occorre neppure sbucciarla, basta raschiarla un po', oppure le zucchine bianche, ideali per creme e zuppe fredde, da chef. Venendo a tipologie più classiche, la Striata di Napoli, dalla buccia resistente, è mitica in scapece, la Rigata pugliese, lunga, sottile e a buccia liscissima, si adatta alle ricette con il pesce; la romanesca, piccola e molto croccante, è forse quella che sopporta meglio di venire saltata in padella con la pasta senza perdere consistenza. Tutte le zucchine diritte e sode consentono infine di effettuare tagli particolari e sfiziosi: si possono ridurre a nastri, con l'aiuto di una mandolina, a palline, utilizzando uno scavino, e anche trasformare in spaghetti vegetali. Grazie al cosiddetto spiralizzatore diventano infatti lunghi fili verdi abbastanza resistenti da poter essere lessati come la pasta o saltati in padella con un filo d'olio.

TANTE E ... TUTTE BUONE

Nella pagina accanto, dall'alto: zucchine gialle, striata d'Italia, tonda di Nizza, zucchine verdi classiche, nera di Milano, zucchini romanesco (con il fiore), trombetta pugliese e, qui accanto, di Albenga.



TROCCOLI CON CIPOLLE E CAPPERI FRITTI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
520 CAL/PORZIONE

400 g di troccoli freschi
– 2 zucchine – 1 cipolla – 2 cucchiari di farina – 2 cucchiari di capperi sotto sale – 150 g di burrata – peperoncino – olio extravergine d'oliva – sale

1 Sciacquate i capperi e lasciateli in ammollo in acqua a temperatura ambiente cambiando l'acqua 2-3 volte. Intanto, lavate le zucchine, spuntatele e riducetele in spaghetti con l'apposito attrezzo oppure tagliandole prima a fettine di 3 mm con una mandolina e poi con un coltello nel senso della lunghezza. Sbucciate la cipolla, tritatela e mescolatela mescolatela con la farina in modo da ricoprirla in modo omogeneo.
2 Portate a ebollizione abbondante acqua salata e tuffatevi i troccoli. Un paio di minuti prima di scolarli, unite le zucchine. Nel frattempo, friggete i capperi strizzati, tamponati in abbondante olio e scolateli su carta da cucina. Friggete allo stesso modo la cipolla.
3 Scolate la pasta e le zucchine e mettetele in una grande ciotola con un mestolino dell'acqua di cottura. Condite con un filo d'olio e mescolate bene. Aggiungete la burrata a pezzettini, cospargete con la cipolla fritta e i capperi. Insaporite con un pizzico di peperoncino e, se vi piace, decorate con qualche fiorellino commestibile; servite subito.

ZUCCHINE FARCITE ALLE OLIVE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
320 CAL/PORZIONE

4 zucchine tonde chiare – 4 pomodori perini – 300 g di mozzarella fiordilatte – 80 g di olive taggiasche denocciolate – 1 ciuffo di basilico – 1 spicchio di aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sciacquate le zucchine, tagliate le calotte e scavatele. Tritate la polpa grossolanamente e rosolatela con un filo d'olio, lo spicchio d'aglio non sbucciato e schiacciato e un pizzico di sale. Unite i pomodori a cubetti e le olive e cuocete ancora per 2 minuti. Spegnete il fuoco e insaporite con un po' di basilico spezzettato e una macinata di pepe.
2 Tuffate le zucchine scavate e le calottine in acqua bollente salata per 3-4 minuti, scolatele e lasciatele asciugare capovolte su carta da cucina. Farcitele con il mix di pomodori e olive e la mozzarella tagliata a cubetti.
3 Sistematele in una teglia, conditele con un filo d'olio e cuocete in forno caldo a 180° per 15 minuti. Servitele tiepide o fredde.

BARCLETTE AFFOGATE AL FORNO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
280 CAL/PORZIONE

4 zucchine – 1 peperone rosso – 1 peperone giallo – 1 melanzana – 1 gambo di sedano – 1 cipolla – 400 g di polpa di pomodoro – 100 g di feta – 30 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate le zucchine, asciugatele, asportate un terzo di ciascuna nel senso della lunghezza e scavatele in modo da ottenere delle "barchette". Riducete a cubetti la polpa estratta e le fette asportate.
2 Pulite e lavate peperoni, melanzana e sedano. Tagliateli a dadini e mescolateli con i cubetti di zuccina. Sistemate le verdure su una placca foderata con carta da forno, conditele con olio e sale, mescolatele e cuocetele in forno caldo a 200° per 25 minuti circa in modalità ventilata aprendo spesso lo sportello per far uscire il vapore e mescolandole.
3 Sbucciate la cipolla, tritatela e soffriggetela con un filo d'olio e un pizzico di sale. Unite la polpa di pomodoro e cuocete a fiamma dolce per circa 15 minuti. Regolate di sale, pepate e trasferite il sugo in una teglia. Farcite le barchette di zuccina con le verdure al forno e adagiatele nel sugo. Completate con la feta sbriciolata e il parmigiano, irrorate con un filo di olio e infornate a 190° per 20 minuti.



Pagina 12: piatto ovale vintage e posata vintage in vendita da Mirtillo Rosso Antiques, tovagliolo in lino tinto a mano di Stamperia Bertozzi. Pagina 13: ciotola in grès fatta a mano di Manuela Metra. Pagina 17: piastrella in lava smaltata di Made a Mano. Indirizzi a pagina 122

BARCLETTE AFFOGATE
AL FORNO



FORME E COLORI DIVERSI..
DI ALCUNE VARIETÀ SI
MANGIANO ANCHE
LE FOGLIE PIÙ TENERE,
OTTIME NELLE MINESTRE



FOCACCIA
AL GORGONZOLA E CIPOLLE

pag. 21





FLAN DI ZUCCHINE
AL FORNO

FLAN DI ZUCCHINE AL FORNO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
360 CAL/PORZIONE

2 zucchine medie – 4 uova
– 160 ml di latte – 80 g di farina
– 30 g di emmentaler – 40 g di
parmigiano reggiano Dop grattugiato
– 60 g di burro – sale – pepe

1 Fate sciogliere metà del burro nel forno a 220° in una pirofila rotonda o in un tegame di 20 cm di diametro. Intanto lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a fettine sottilissime con una mandolina o un pelapatate.

2 Preparate una pastella con le uova, la farina, il resto del burro fuso, l'emmentaler e il parmigiano grattugiati; salate e pepate. Versate la pastella nel recipiente caldo e sistematevi le fettine di zucchine in modo da formare dei cerchi concentrici.

3 Cuocete per 10 minuti, quindi abbassate la temperatura a 200° e proseguite la cottura per altri 10 minuti senza mai aprire lo sportello. Servite subito.

FOCACCIA AL GORGONZOLA E CIPOLLE

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
+ IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
540 CAL/PORZIONE

200 g di farina tipo 2 – 300 g
di farina Manitoba – 10 g di
zucchero – 3 g di lievito di birra
disidratato – 1 zuccina trombetta
piccola – 1 zuccina gialla piccola
– 1 zuccina scura piccola – 200 g
di gorgonzola – 80 g di pinoli
– 1 ciuffo di basilico – sale – pepe

1 Sciogliete il lievito in 2 cucchiaini di acqua tiepida con lo zucchero e lasciatelo riposare per 10 minuti. Quindi diluitelo con altri 380 ml di acqua e impastatelo

per qualche minuto con le farine. Aggiungete 12 g di sale e lavorate ancora finché la pasta sarà liscia ed elastica. Mettetela in una grossa ciotola, copritela con pellicola e lasciatela lievitare 1 ora a temperatura ambiente, facendo delle "pieghe" ogni 20 minuti: senza togliere la pasta dalla ciotola, infilate la mano sotto da un lato e tiratela un po', allungandola prima verso l'esterno, poi ripiegandola al centro della pasta; ripetete lo stesso movimento in più punti, finché la pasta sarà più soda. Trasferite la ciotola in frigo, sempre coperta con pellicola, e lasciatela riposare per tutta la notte.

2 Trasferite la pasta in una teglia di 30x40 cm abbondantemente unta con olio e allargatela bene con i polpastrelli. Copritela con pellicola e lasciatela lievitare a temperatura ambiente per altre 2 ore.

3 Preparate un'emulsione con 4 cucchiaini di acqua, 6 di olio e un pizzico di sale e irrorate la focaccia dopo aver creato delle fossette con le dita. Cuocetela in forno caldo a 190° per 10 minuti. Lavate le zucchine e tagliatele a fettine rotonde molto sottili con una mandolina. Distribuitele sulla focaccia insieme ai pinoli e a metà del gorgonzola a fiocchetti e cuocete per altri 10 minuti. Poi aggiungete il gorgonzola rimasto e lasciate in forno ancora per 1 minuto. Completate con foglioline di basilico e pepe. Servite la focaccia tiepida o fredda.

LASAGNE CON RAGÙ MISTO AI PEPERONI

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 25 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

6 zucchine medie – 350 g di carne
macinata mista (manzo e maiale)
– 1 carota – 1 gambo di sedano
– 1 cipolla – 1 spicchio di aglio –
1 peperone – 600 ml di passata di
pomodoro – 160 g di scamorza dolce
a fettine – 200 g di caciocavallo a
scaglie – 60 g di parmigiano reggiano
Dop grattugiato – 1 mazzetto di
prezzemolo – olio extravergine
d'oliva – sale – pepe

1 Lavate il peperone, pulitelo e tagliatelo a dadini molto piccoli. Fateli appassire in padella con un filo di olio e un pizzico di sale. Lavate e pulite sedano, carota, cipolla e aglio. Tritateli e soffriggeteli in un tegame con un filo di olio e un pizzico di sale. Unite la carne, salatela e rosolatela per 5 minuti. Poi aggiungete i peperoni e fate insaporire mescolando per 2-3 minuti. Versate la passata di pomodoro e cuocete a fiamma bassa per 30 minuti; regolate di sale e pepate.

2 Sciacquate le zucchine, tagliatele a fettine di 2 mm con una mandolina e grigliatele velocemente su una piastra ben calda in modo che restino al dente. Velate con un po' di ragù il fondo di una teglia di 20x30 cm e riempitela a strati con le zucchine, un po' di ciascun formaggio e il ragù. Terminate con zucchine, caciocavallo e parmigiano.

3 Condite il tutto con un po' d'olio e cuocete in forno caldo a 180° per 25 minuti. Lasciate intiepidire e servite le lasagne profumandole con una manciata di foglie di prezzemolo spezzettate.



Pagina 10: tessuto in lino tinto a mano di Forme di Farina.
Pagina 20: piatto piano in gres fatto a mano di Manuela Metra. Indirizzi a pagina 122

Martina Caruso

Ristorante
hotel Signum

NELL'INCANTO DI SALINA, UNA DELLE EOLIE, È LA PREMIATISSIMA CHEF DELL'ALBERGO DI FAMIGLIA. QUI REINVENTA GLI INGREDIENTI ISOLANI CON TECNICHE DI LUOGHI LONTANI O CON LA SOLA FORZA DELLA SUA POTENTE IMMAGINAZIONE

di Daniela Falsitta,
foto di Michele Tabozzi

asso piglia tutto

Martina Caruso è nei Jre dal 2016. Lo stesso anno ha conquistato la stella Michelin, ha vinto lo Young Ethical Talent Award di Care's e uno stage in Perù nonché il Premio Cuoco Emergente d'Italia di Gambero Rosso. Di lì a poco è stata anche la "migliore chef donna" per Identità Golose e Grande Dame per Veuve Clicquot. Per Forbes è tra le 100 donne italiane di maggior successo. Solo come membro dei Jre ha però avuto modo di allacciare relazioni proficue con colleghi siciliani e non. "Mio fratello Luca, con cui faccio squadra, grazie ai Jre ha anche trovato l'amore".

il ristorante

Locale stellato e bistrot dell'hotel Signum si trovano a Malfa, sull'isola di Salina (hotelsignum.it). Aperti tra maggio e i primi di novembre, accolgono rispettivamente 40 e 50 clienti. In cucina la chef dirige 8 persone, mentre il fratello Luca gestisce la sala e l'hotel. Da quest'estate gli ospiti troveranno anche un punto ristoro all'aperto, all'ombra di un carrubo, con vista su mare e arcipelago.



LINGUINE CON LATTE
DI MANDORLA E VONGOLE

pag. 24

Vive nel paradiso delle Eolie e lo cucina tutti i giorni, facilmente e naturalmente: trasmette un rapporto di grande armonia con ciò che la circonda la chef Martina Caruso, innamorata della sua isola, del suo lavoro e ovviamente del marito, sposato poco più di un mese fa. Insignita di un numero di premi e riconoscimenti così elevato che fatica a ricordarli, dopo la scuola alberghiera di Cefalù e vari stage formativi, ha assunto oneri e onori dell'incantevole hotel di famiglia dove sovrintende a ogni menu della giornata. "Si comincia con la prima colazione a base di specialità siciliane dolci e salate (dai cannoli alla caponata!), poi ristorante gourmet e bistrot in terrazza, aperti dal pranzo alla cena". La sua terra è piccola, certo, ma a lei non serve andare lontano: "sull'isola

trovo l'80 per cento degli ingredienti che utilizzo: pesce, ortaggi, erbe, capperi". Anche se poi le piace interpretarli con tecniche imparate altrove. È il caso del pesce spatola con marinatura al leche de tigre peruviano che la chef prepara sostituendo coriandolo e lime con prezzemolo, limone e cipolle di Salina, oppure della bagna cauda di aglio, latte e acciughe in cui osa intingere nientemeno che i ricci di mare. Se l'estate è il momento del lavoro senza pause, l'inverno sull'isola è la stagione delle conserve (quella di finocchietto di mare servirà con lo sgombrò confit), delle passeggiate, dei viaggi e delle nuove idee. Dev'essere nella stagione fredda allora che ha anche pensato di cuocere sotto terra una murena, trasformando "un pesce grasso e spinoso che nessuno vuole comprare" in uno dei bocconi imperdibili del suo menu.

trovo l'80 per cento degli ingredienti che utilizzo: pesce, ortaggi, erbe, capperi". Anche se poi le piace interpretarli con tecniche imparate altrove. È il caso del pesce spatola con marinatura al leche de tigre peruviano che la chef prepara sostituendo coriandolo e lime con prezzemolo, limone e cipolle di Salina, oppure della bagna cauda di aglio, latte e acciughe in cui osa intingere nientemeno che i ricci di mare. Se l'estate è il momento del lavoro senza pause, l'inverno sull'isola è la stagione delle conserve (quella di finocchietto di mare servirà con lo sgombrò confit), delle passeggiate, dei viaggi e delle nuove idee. Dev'essere nella stagione fredda allora che ha anche pensato di cuocere sotto terra una murena, trasformando "un pesce grasso e spinoso che nessuno vuole comprare" in uno dei bocconi imperdibili del suo menu.



LINGUINE CON LATTE DI MANDORLA E VONGOLE

PER 4 PERSONE

350 g di linguine di Gragnano – 1 testa d'aglio – 70 ml di vino bianco fermo – olio extravergine d'oliva – 1 peperoncino secco – 1 kg di vongole già spurgate in acqua e sale – 250 ml di acqua minerale – 60 g di mandorle spellate – prezzemolo – 2 cucchiaini di grana padano Dop grattugiato – sale grosso

Sbucciate l'aglio, dividete gli spicchi ed eliminate l'anima verde. Copriteli d'olio, cuoceteli al vapore per un'ora e frullateli.

Mettete le mandorle in un pentolino con 300 ml d'acqua fredda, portate a bollore e spegnete. Frullate le mandorle nella loro acqua e filtrate il latte ottenuto.

Mondate un grosso mazzo di prezzemolo (circa 50 g) eliminando i gambi più grossi. Frullatelo con l'acqua minerale e conservate la salsa in frigorifero.

Sciacquate le vongole, mettetele in un'ampia padella, coprite con un coperchio e fatele aprire a fuoco vivace, scuotendo la padella di tanto in tanto. Sgocciolatele, sgusciatele e tenetele in caldo.

Lessate le linguine in abbondante acqua salata. Nel frattempo in una padella fate soffriggere due cucchiaini o più dell'aglio preparato con altri 2 cucchiaini d'olio, il peperoncino a pezzetti e un ciuffo di prezzemolo tritato, unite le vongole lasciandone alcune da parte, sfumate con il vino bianco e, quando sarà evaporato, versate il latte di mandorla.

Scolate le linguine al dente e trasferitele nella padella con le vongole, mantecate con il grana padano e spegnete. In un'altra padella fate saltare brevemente le vongole messe da parte con poco sale grosso e un filo d'olio.

Spennellate i piatti con la salsa al prezzemolo, suddividetevi le linguine avvolgendole a nido e decoratele con le vongole saltate in padella.

*aglio
pastorizzato*

È il nome che la chef ha dato all'aglio cotto e frullato nell'olio, intenso ma leggero e digeribile. Una volta pronto si conserva in frigo molto a lungo e può essere usato per condire ogni piatto.



se il cibo cambia la terra

BUONE AZIONI PER VIVERE MEGLIO

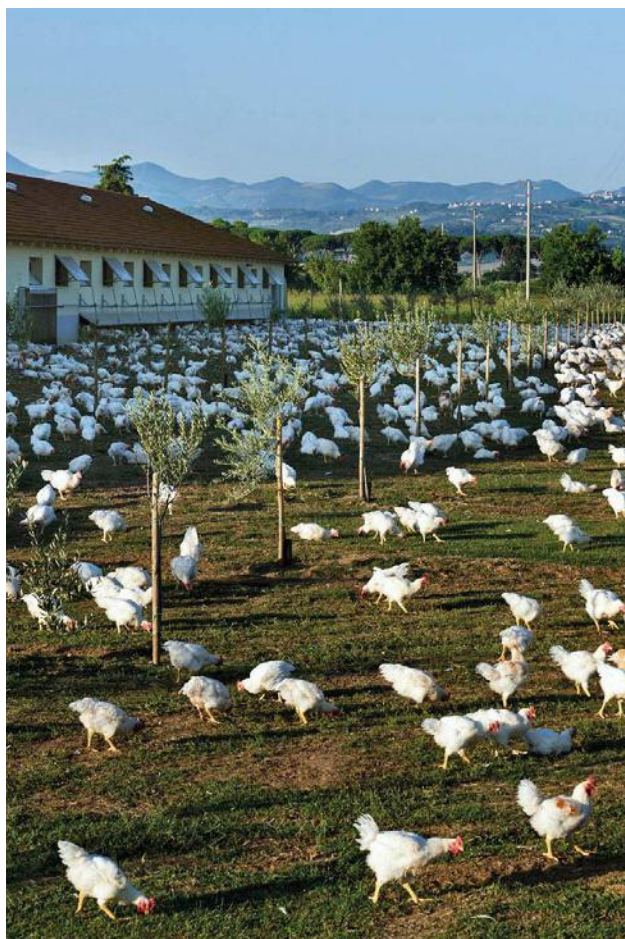
di Silvia Bombelli

AGRICOLTURA SOFT

Recuperare terreno

Per arricchire la biodiversità Syngenta studia e promuove tecniche agricole responsabili. Interrando il giusto mix di erbe, per esempio, proteggono il terreno dall'erosione, rigenerandolo. Piantando a bordo campo essenze ricche di nettare, api, bombi, farfalle e altri insetti "utili" si decuplicano.

Per un'agricoltura naturale e raccolti nutrienti (syngenta.com).



SENZA SBARRE

Taralli inclusivi

Vicino ad Andria (BT), una masseria fortificata confiscata alla criminalità con 10 ettari di terreno è diventata il laboratorio Senza sbarre, nato per avvicinare detenuti ed ex detenuti al mondo del lavoro. Per esempio, con la produzione di taralli artigianali "aMano Libera" (al vino rosso, semi di finocchio o pomodoro) sotto la guida di esperti tutor. In vendita anche nei supermercati locali (amanolibera.eu).

NON SPRECARRE

Non tutto è scaduto

Per ridurre gli sprechi alimentari domestici (la metà del totale) Naturasì utilizza l'etichetta intelligente di Too Good to Go. Spiega come capire se gli ingredienti scaduti sono ancora buoni. Leggendo, osservando, annusando si possono salvare tonnellate di buoni cibi e risparmiare denaro (naturasì.it).



Polli sereni

BIOLOGICI E "CARBON NEUTRAL"

Allevare con profitto non significa inquinare, anzi. L'attenzione per l'ambiente può produrre un circolo virtuoso con ottime ricadute anche sul bilancio. Lo dimostra l'azienda marchigina Fileni, che con i suoi polli ha avviato un processo di conversione ecologica su larga scala, diventano la terza realtà italiana del settore e la prima per la produzione di carni da agricoltura biologica. Oltre 1800 dipendenti, fatturato in netta crescita e polli contenti, allevati a terra vicino allo stabilimento per ridurre spostamenti e stress animale. Mangimi vegetali naturali, packaging ecocompatibili, welfare per i dipendenti sono altri punti forza nel bilancio di sostenibilità, oltre alla compensazione delle emissioni di CO2 con il finanziamento in attività di riforestazione e installazione di impianti eolici. I rifiuti, poi, sono riciclati anche per la produzione di biogas, così gli stabilimenti sono certificati "carbon neutral" (a zero impatto climatico). Difendere il futuro è l'obiettivo dell'azienda pioniera dell'avicoltura green (fileni.it).

DISCOUNT SOLIDALE

Cacao trasparente

Nei supermercati Aldi arrivano le nuove tavolette di cioccolato Choco Changer a base di cacao 100% responsabile del Ghana e della Costa d'Avorio. Il contratto di fornitura garantisce un reddito dignitoso ai coltivatori e massima trasparenza, grazie alla tracciabilità integrale (aldi.it).



TEMA DEL MESE

PANE &



ACQUA

ELEMENTI PRIMARI, SEMPLICISSIMI, SONO ALLA BASE DEI PIATTI PIÙ POVERI DELLA NOSTRA TRADIZIONE: AUTENTICI CAPOLAVORI DI BONTÀ CHE OGGI ATTUALIZZIAMO IN RICETTE ELEGANTI, CONTEMPORANEE CON LA SAPIENZA DI CHI INTERPRETA SECOLI DI CIVILTÀ

a cura di Silvia Tatozzi, testo di Alberto Capatti, ricette di Antonella Pavanello,
foto di Francesca Moscheni, styling di Francesca Salvemini



La coppia pane e acqua ha sempre evocato il regime carcerario o quello penitenziario dei monaci. Ma se vogliamo parlarne in chiave gastronomica, allora dobbiamo considerarli ingredienti “primari” e cercare le modalità in cui si combinano non in tavola, l’uno vicino al piatto, l’altra in bottiglia, ma riuniti in pentola.

Guerrini vs Artusi

Il binomio è alla base di molti piatti poveri tramandati di madre in figlia, ma non è facile ritrovarlo nei ricettari: il primo in Italia a mettere il pane all’inizio con le modalità di riuso è *L’arte di utilizzare gli avanzi della mensa*, scritto dal bibliotecario, poeta e ciclista Olindo Guerrini. L’autore bolognese aveva dedicato tutta una vita a libri e fornelli, confrontandosi con Pellegrino Artusi, sollecitandolo a prestar attenzione anche agli avanzi. Artusi l’aveva ascoltato, limitandosi, tuttavia, a una minestra di pangrattato, brodo, uovo, parmigiano, e a una panata, in romagnolo *tridura*. Guerrini invece lo sfida: il primo capitolo del volume lo dedica alle salse, il secondo al pane. Non la pagnotta fresca, ma pezzi raffermi: fette, tozzi, croste e crostini, briciole, tutto quello che resta alla fine di un pasto e merita il riuso grazie all’incontro con l’acqua. Si badi bene, non il brodo, ma l’acqua, considerata solitamente un ingrediente senza un’identità, e che qui invece dà nuova vita al pane secco in ricette semplici e buonissime.

“Ricucinare” senza fine

Vogliamo una minestra? Allora i pezzetti finiranno nell’acqua che bolle e inizierà il pancotto. Il pane e l’acqua sono la base, l’acqua serve da brodo e il resto dipende dalle risorse e dalla fantasia. È la consistenza stessa del pane, nel riuso, a dettare le ricette: se ho dei tocchetti eccoli pronti a dar vita a una panzanella, mentre le fette raffermi in poche mosse si trasformeranno in friselle; se con il pangrattato posso preparare dei passatelli, la mollica vecchia la inzuppo nel latte e ne ricavo delle pallottole. Guerrini punta a eliminare lo spreco, a fare di quel pane e di quell’acqua due elementi che oggi diciamo sostenibili,

ma è chiaro che pancotto e zuppa di pane sono solo l’inizio di una cucina eticamente sana. L’obiettivo è ricreare a partire da due principi nutritivi una pietanza che le circostanze permettono di variare producendo l’inverosimile, un processo senza fine in cui lo stesso avanzo di pancotto potrà rinascere con altro nome e altro sapore.

Da cibo povero a cult food

Evocare il solo Guerrini è far uso di un pane che la miseria contadina conosceva appena e che la prima guerra mondiale avrebbe razionato. In Italia, dal boom economico agli anni 2000, la crescita del consumo di carne e latticini s’accompagna alla decrescita dell’uso del pane fresco e il riuso degli avanzi. Ma di grande interesse è il presente, in cui la panetteria artigianale rinasce con uno studio attento delle varietà autoctone di frumento e della molitura diventando simbolo di una visione sostenibile dell’agricoltura. Una filosofia sposata da Davide Longoni, panificatore milanese che nel suo laboratorio ne sperimenta un’ampia visione. Così come lo chef Massimo Bottura, che al Refettorio Ambrosiano cucinava per gli indigenti attingendo a ingredienti scaduti: un suo libro lo ricorda con un titolo magico, *Il pane è oro*.

Tempo di recupero

Eppure non ci basta aggiungere valore all’impasto di farina e acqua, studiando i lieviti o i mulini o i campi di grano, perché l’ultimo tozzo, l’ultima pagnotta evoca sempre di più quella zuppa di pane dimenticato, anzi quell’acquacotta dei pastori toscani che non è solo un vago ricordo, ma un cibo perduto da recuperare e studiare. Rita Monastero ha offerto nel 2015 un catalogo *I pani dimenticati*, e nel 2009 Gian Luigi Beccaria, in *Misticanze*, aveva prestato attenzione alle zuppe declinate nei dialetti italiani, anzi a pane e acqua, da linguista e storico del cibo povero. La coppia ancestrale è dunque un binomio nutritivo che funge da modello non solo mitico, ma esperienziale della cucina, eterno ritorno e futuro sostenibile. Riciclare è diventato un esercizio esplorativo e cognitivo, con risultati sorprendenti e nuovi. E se si potesse invitare a tavola Olindo Guerrini offrendogli del pancotto alla rucola, si riconoscerebbe immediatamente nella cucina contemporanea e chiederebbe di includerne la ricetta nel suo volume.

PANCOTTO CON RUCOLA,
POMODORINI E OLIVE

pag. 36



In questa pagina: piatto Rosenthal, cucchiaino e piattini Casa, tessuto Silva. Pagina 26: piano View, tovagliolo Hue Table Stories. Pagina 27: pannelli View, vetri Cup&co. Indirizzi a pagina 122





PANZANELLA CON BURRATA
E CAPPERI FRITTI

pag. 32

In questa pagina:
piatto Zara Home,
tessuto Silva,
tovagliolo Merci.
A pagina 30: piatto
Rosenthal, ciotolina
Francesca Reitano,
tessuto Silva.
Indirizzi a pagina 122





Peppe Guida

LO CHEF CAMPANO HA TRADOTTO LA CUCINA DI FAMIGLIA E I RICORDI D'INFANZIA NEI PIATTI STELLATI DELL'ANTICA OSTERIA NONNA ROSA DI VICO EQUENSE, DOVE LA COPPIA PANE E ACQUA RIVIVE IN CHIAVE CONTEMPORANEA.

I SUOI RICORDI LEGATI A PANE E ACQUA?

NELLA MIA FAMIGLIA IL PANE ERA USATO FINO ALL'ULTIMA BRICIOLA. LA MIA MAMMA, CHE OGGI HA 90 ANNI, PASSAVA VELOCEMENTE LE FETTE DI PANE RAFFERMO SOTTO L'ACQUA PER POI TOSTARLE IN PADELLA CON UN FILO D'OLIO E ACCOMPAGNARLE CON QUELLO CHE C'ERA.

OGGI COME USA

IL PANE RAFFERMO?

TUFFATO IN ACQUA E MESCOLATO A UOVA, PANGRATTATO E VERDURE PER LE POLPETTE; BAGNATO E IMPASTATO CON UOVA, FORMAGGIO, BASILICO, PEPE E NOCE MOSCATA PER GLI GNOCCHI. QUANDO HO FAME, PASSO UNA FETTA DI PANE RAFFERMO PER 2-3 SECONDI IN ACQUA, LA ASCIUGO E LA BAGNO CON POCHE GOCCE DI ACETO FATTO IN CASA, UN FILO D'OLIO E SALE.

I FORMATI PIÙ ADATTI?

LE PAGNOTTE O I GROSSI PEZZI, RICCHI DI MOLLIKA, PREPARATI CON LIEVITO MADRE E COTTI NEL FORNO A LEGNA. IL TRUCCO È NON BAGNARE TROPPO IL PANE: SE HA 3 GIORNI, BASTANO 5 SECONDI IN ACQUA, SE HA UNA SETTIMANA, 20 SECONDI.

FRISSELLE AI FRUTTI DI MARE

FACILE

PER 6 PERSONE

PREPARAZIONE 30 MINUTI

COTTURA 15 MINUTI

320 CAL/PORZIONE

6 friselle – 500 g di cozze – 600 g di vongole veraci – zucchine – 4 pomodori ramati – 2 spicchi d'aglio – 1 peperoncino piccante – qualche rametto di timo – olio extravergine d'oliva – sale

1 Scartate le vongole con i gusci rotti, sciacquatele e mettetele a spurgare per almeno 1 ora in acqua fredda con 1 cucchiaino di sale; sciacquatele e scolatele bene. Raschiate le cozze, eliminate il bisso, scartate quelle con i gusci rotti, lavatele bene e scolatele.

2 Mondate le zucchine e tagliatele a bastoncini. Lavate i pomodori, incideteli a croce, tuffateli in acqua in ebollizione per 40-50 secondi, scolateli e immergeteli in acqua fredda; scolateli, privateli della pelle, dei semi e tagliateli a cubetti di 1 cm. Sbucciate e affettate uno spicchio d'aglio; affettate anche il peperoncino. Scaldate un filo d'olio e l'aglio rimasto in una larga padella, unite le cozze e le vongole, coprite la padella e fate aprire le conchiglie a fiamma vivace. Quando tutti i gusci saranno aperti, togliete la pentola dal fuoco e filtrate il fondo di cottura. Sgusciate le cozze e le vongole eliminando quelle rimaste chiuse e lasciatene alcune nel guscio per il decoro.

3 Immergete le friselle in acqua fredda per 2 secondi, sgocciolatele bene e appoggiatele su una teglia. Bagnatele con qualche cucchiaino dell'acqua rilasciata dai frutti di mare e lasciate che la assorbano. Intanto scaldate 4 cucchiaini di olio in un'altra padella con l'aglio e il peperoncino preparati. Unite le zucchine, qualche rametto di timo e, dopo 2 minuti il pomodoro a cubetti e qualche cucchiaino del fondo di cottura dei frutti di mare. Dopo 1 minuto unite le cozze e le vongole tenute da parte, anche quelle con il guscio, fategli riprendere calore e spegnete.

4 Guarnite le friselle con i frutti di mare e le zucchine con il loro sughetto; profumate con foglioline di timo e servite.

PANZANELLA CON BURRATA E CAPPERI FRITTI

FACILE

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 30 MINUTI

+ IL RIPOSO

COTTURA 45 MINUTI

620 CAL/PORZIONE

300 g di mollica di pane toscano raffermo – 1 piccola cipolla rossa di Tropea – 300 g di pomodori ciliegia – 200 g di pomodori datterini gialli – 200 g di peperoni piccoli dolci – 300 g di burrata di bufala – 2 cucchiaini di capperi sotto sale – olio di semi di arachide per friggere – 20 foglie di basilico – 20 g di zucchero – olio extravergine d'oliva – aceto di vino rosso – 1 cucchiaino di colatura di alici – sale – pepe

1 Lavate i pomodori ciliegia e i datterini, tagliateli a metà e allineateli su una teglia rivestita di carta da forno con la parte tagliata rivolta verso l'alto. Spolverizzateli con un pizzico di sale e lo zucchero e infornateli a 160° per circa 40 minuti; infine fateli raffreddare.

2 Tagliate il pane a fette da circa 1,5 cm di spessore, sistematele in una pirofila, bagnatele con 200 ml di acqua e 1 cucchiaino di aceto e fatele riposare per circa 30 minuti.

3 Sbucciate e affettate la cipolla e mettetela a bagno in acqua fredda con 1 cucchiaino di aceto per 10 minuti; sgocciolatela e tenetela da parte. Lavate e tagliate i peperoncini dolci a rondelle. Dissalate i capperi sciacquandoli ripetutamente sotto l'acqua corrente, asciugateli bene, friggeteli per pochi secondi in due dita di olio di semi di arachide e scolateli su carta da cucina.

4 Scolate il pane, strizzatelo e spezzettatelo; disponetelo in una ciotola con la cipolla, i peperoni, i pomodorini canditi e la burrata spezzettata con le mani. Fate riposare in frigo per 1 ora. Al momento di servire condite la panzanella con sale, pepe, aceto, olio extravergine e qualche goccia di colatura di alici. Guarnite con le foglie di basilico e i capperi fritti e servite.

GAZPACHO VERDE CON CALAMARI MARINATI

FACILE

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 40 MINUTI

+ IL RIPOSO

COTTURA 1 MINUTO

340 CAL/PORZIONE

100 g di mollica di pane – 4 pomodori verdi da insalata – 1 cetriolo – 1 cipollotto – 1 jalapeño – 1 avocado – 1 lime – 10 foglie di menta – sale – pepe
per i calamari 400 g di calamari piccoli già puliti – 8 pomodori datterini – 1 scalogno – olio extravergine d'oliva – 2 cucchiaini di aceto balsamico – 1 ciuffo di prezzemolo – sale – pepe

1 Tagliate i calamari ad anelli (tenete i tentacoli da parte), sbollentateli in acqua in ebollizione per 45 secondi e scolateli. Sbucciate e tritate lo scalogno e, separatamente, il prezzemolo. Lavate i datterini e tagliateli a cubetti. Mescolate in una ciotola gli anelli di calamaro e i tentacoli tenuti da parte con i cubetti di pomodoro, lo scalogno, l'aceto balsamico, olio, sale, pepe e il prezzemolo tritato e fate insaporire in frigo.

2 Tagliate i pomodori verdi a spicchi e il cetriolo a fette. Sbucciate l'avocado, eliminate il nocciolo e tagliate la polpa a fette. Pulite il cipollotto e tagliatelo a rondelle. Private il jalapeño del picciolo e tagliatelo a fette. Prelevate la scorza del lime e spremetene il succo.

3 Mettete la mollica di pane nel mixer e bagnatela con 200 ml di acqua. Unite tutti gli ingredienti preparati, la menta e 1 cucchiaino di sale e frullate fino a ottenere un composto omogeneo; passatelo al setaccio, regolate di sale, pepate e trasferite 2 ore in frigo. Distribuite il gazpacho nei piatti, guarnite con i calamari marinati e servite.

GAZPACHO VERDE CON
CALAMARI MARINATI

Piatto Rina Menardi,
cucchiaino Sambonet,
tovagliolo Hue
Table Stories.
Indirizzi a pagina 122



Piatto Casa, bicchiere
e bottiglia Cup&co.
Indirizzi a pagina 122





ROTOLO DI PANE CARASAU
CON PEPERONI E PROSCIUTTO
pag. 36



Una coppia da favola

PANE E ACQUA È UN TEMA CHE TORNA ANCHE NELLE *FIABE ITALIANE* DI ITALO CALVINO, OPERA PUBBLICATA PER LA PRIMA VOLTA NEL 1956 CON L'INTENTO DI RACCOGLIERE I RACCONTI DIALETTALI DELLA TRADIZIONE POPOLARE E TRASCRIVERLI IN ITALIANO. QUI SONO GLI STESSI PADRI A IMPORRE ALLE PROPRIE FIGLIE INNAMORATE QUESTA PUNIZIONE, AL FINE DI DISSUADERLE E ALLONTANARLE DALL'AMATO: NE IL *GOBBINO CHE PICCHIA LA FIGLIA MAGGIORE DEL RE SI INNAMORA DEL FORNAIO*, "CHE VENIVA A PORTARE IL PANE A PALAZZO" E CHE RICAMBIA. IL SOVRANO, INDISPETTITO, "DIEDE ORDINE DI ARRESTARE LE FIGLIE, TUTTE E TRE, E DI TENERLE CHIUSE A PANE E ACQUA". DOPO MOLTE TRAVERSIE, SI PASSERÀ DAL PANE COME SIMBOLO DI PUNIZIONE, ALL'ABBRACCIO DEL PANETTIERE, CHE DIVENTERÀ RE. IL BANCHETTO DI NOZZE CONSACRERÀ ENTRAMBI. LA PUNIZIONE VIENE CANCELLATA E IL RITORNO ALLA VITA E AGLI AFFETTI VIENE SIMBOLICAMENTE CELEBRATO DA ALTRO CIBO. PANE E ACQUA SONO I PRIMI INGREDIENTI DI UNA CUCINA CHE EVOLVE E SI RIVELA PASSO A PASSO NUTRITIVA, ANCHE DI SENTIMENTI, DIVENTANDO POI ATTORI DI UNA FAVOLA CHE NON POTEVA CHE CHIUDERSI CON UNA TAVOLA IMBANDITA.

PANCOTTO CON RUCOLA, POMODORINI E OLIVE

FACILE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
500 CAL/PORZIONE

4 grosse fette di pane pugliese semi raffermo (non durissimo) – 300 g di rucola – 300 g di pomodorini – 80 g di olive di Gaeta denocciolate – 2 spicchi d'aglio – 1 peperoncino fresco – olio extravergine d'oliva – pecorino romano – sale

1 Tagliate le fette di pane in modo da ottenere dei cubetti da circa 3 cm di lato. Lavate la rucola e tuffatela in una pentola con 1 litro di acqua leggermente salata in ebollizione; dopo 1 minuto sgocciolatela con un mestolo forato e tenetela da parte, conservando anche l'acqua di cottura.

2 Scaldate 2-3 cucchiaini d'olio in una larga padella antiaderente e rosolate i cubetti di pane; toglieteli dal fuoco e unite le olive. In una casseruola scaldate 4 cucchiaini di olio con l'aglio sbucciato e tagliato a fettine e il peperoncino a rondelle; dopo 1 minuto unite i pomodorini e, dopo 2 minuti, quando sono appassiti, unite il pane con le olive, la rucola e bagnate con qualche mestolo dell'acqua di cottura della rucola tenuta da parte.

3 Fate cuocere per qualche minuto unendo, a piacere, ancora poca acqua e togliete dal fuoco: la densità della zuppa dipende dal gusto personale così come la consistenza del pane. Proseguite la cottura per qualche minuto se volete che il pane si spappoli completamente; oppure interrompetela prima se invece lo preferite più "in forma". Fate raffreddare leggermente il pancotto e servitelo con il pecorino in scaglie e un filo di olio.

FINTA FOCACCIA CON STRACCHINO, ACCIUGHE E FAGIOLINI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
730 CAL/PORZIONE

5 panini arabi semi raffermi (di 2 giorni) – 400 g di fagiolini – 400 g di stracchino – 50 g di acciughe sott'olio – 1 ciuffo di maggiorana – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale

1 Mondate i fagiolini, lavateli e lessateli per 8-10 minuti in acqua leggermente salata; scolateli al dente e raffreddateli in acqua e ghiaccio. Tagliate i panini a metà, in senso orizzontale, e sistemate 4 basi in una teglia da 22 cm di diametro rivestita con carta da forno unta con un filo d'olio. Utilizzate la base del quinto panino per riempire gli spazi vuoti, in modo che tutta la teglia sia coperta dal pane. Versate un filo d'acqua sul pane per inumidirlo e lasciatelo riposare 5 minuti.

2 Intanto schiacciate l'aglio e scaldatelo con 4 cucchiaini di olio in una larga padella antiaderente; unite i fagiolini e fateli rosolare per 3-4 minuti.

Tastate il pane con le dita e, se ci sono punti ancora troppo secchi, bagnateli con altra acqua.

3 Quando tutto il pane sarà ben inumidito conditelo con 2 cucchiaini di olio e copritelo con metà dello stracchino e metà delle acciughe sgocciolate. Distribuite sopra i fagiolini, qualche fogliolina di maggiorana e terminate con le acciughe e lo stracchino rimasti.

4 Immergete brevemente in una ciotola d'acqua le parti superiori dei panini rimaste e sistematele nella teglia con la parte tagliata rivolta verso il basso. Con il quinto panino coprite gli spazi rimasti vuoti e compattate bene. Irrorate la superficie con un filo d'olio e infornate a 180° per 30 minuti. Fate intiepidire prima di servire.

ROTOLO DI PANE CARASAU CON PEPERONI E PROSCIUTTO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

4 fogli di pane carasau interi – 4 cucchiaini di senape al miele o delicata – 2 peperoni rossi – 2 peperoni gialli – 200 g di scamorza affumicata a fettine sottili – 200 g di prosciutto di Praga a fette – basilico – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Abbrustolite i peperoni sulla fiamma del fornello (o sulla placca del forno rivestita con carta da forno a 220° per 40 minuti) girandoli ogni tanto su tutti i lati. Quando tutta la pelle sarà carbonizzata, trasferiteli ancora caldi in un sacchetto di carta e fateli raffreddare; infine sciacquateli sotto l'acqua corrente eliminando tutta la pelle con le dita. Privateli del picciolo e dei semi interni, divideteli in falde e asciugatele con carta da cucina. Mettete i peperoni in un piatto fondo e conditeli con 2 cucchiaini d'olio, sale e pepe.

2 Bagnate rapidamente un foglio di pane carasau sotto l'acqua corrente, sgocciolatelo e appoggiatelo sul piano di lavoro. Appoggiatevi sopra un altro foglio di pane e spruzzatelo d'acqua finché risulterà morbido (non bagnatelo troppo, altrimenti rischia di rompersi).

3 Spalmate il pane carasau con la senape e distribuitevi sopra uno strato di fettine di scamorza, uno di peperoni ben sgocciolati e uno di prosciutto. Bagnate un altro foglio di carasau e posatelo sullo strato di prosciutto. Condite con sale e pepe e ripetete gli strati di scamorza, peperoni e prosciutto. Terminate con foglie di basilico e arrotolate delicatamente il pane formando un cilindro stretto e compatto. Qualora la parte esterna dovesse risultare molto rotta, potete bagnare un quarto foglio di pane e avvolgerlo attorno al cilindro per compattarlo.

4 Adagiate il rolo farcito su una teglia rivestita con carta da forno e spennellatelo con un filo d'olio. Infornate a 180° per 20 minuti finché la superficie risulterà leggermente dorata. Fatelo riposare 5 minuti prima di servirlo a fette spesse.

Una nuova confezione,
unica come te.



Murgella presenta le nuove confezioni, uniche proprio come i suoi formaggi, realizzati attraverso la lavorazione tradizionale e naturale con siero innesto, l'ingrediente che è per il formaggio quello che per il pane è il lievito madre.





FOTO OLIVETO CORTESIA VIRAGI, FOTO OLIVE CORTESIA AGRESTIS

Dop Monti Iblei, profumi di Sicilia

NEL QUADRANTE PIÙ INCANTEVOLE
DELL'ISOLA NASCONO ECCELLENTI
EXTRAVERGINI CHE PROFUMANO DI
POMODORO E AGGIUNGONO
UN AROMA DECISO ALLA
GUSTOSA CUCINA ISOLANA

a cura di **Cristiana Cassé**, testo di **Luciana Squadrilli**,
ricetta di **Claudia Compagni**

Tra le province di Catania, Ragusa e Siracusa, con il profilo inconfondibile dell'Etna a Nord e il mare a far da sfondo, l'estremità sud-orientale della Sicilia racchiude tanti tesori. Dagli splendori delle città tardo-barocche del Vallo di Noto (dal 2002 parte del Patrimonio dell'Umanità Unesco), tra cui Noto, Modica, Palazzolo Acreide e Scicli, al mare incredibilmente azzurro della Riserva di Vendicari, fino al pittoresco borgo marinaro di Marzamemi. E poi le incantevoli strade di campagna costeggiate da muretti a secco e una quantità considerevole di maestosi alberi d'olivo centenari, affiancati da quelli più giovani, sparsi tra terreni collinari e terrazzamenti ripidi che ne rendono estrema la coltivazione.

UN'OLIVA DA SALVARE

Tra le varietà previste dalla Dop Monti Iblei c'è anche la Siracusana o Zaituna (dall'arabo *zaytūna*, oliva): di origine antichissima, potrebbe essere stata la prima coltivata in Sicilia. Grossa e saporita, dà oli equilibrati che profumano di carciofo ed erba. Purtroppo è a rischio di scomparsa (anche a causa di un incendio nel 1988) ed è stata inserita nel progetto Arca del Gusto di Slow Food per la salvaguardia della biodiversità agroalimentare.

Si tratta, per lo più, di piante di varietà Tonda Iblea: prende il nome dalla forma tondeggiante dei frutti e dai Monti Iblei, altipiano montuoso che ha nel monte Lauro la sua cima più alta (987 metri). Anche se la regione vanta diverse cultivar autoctone, dalla Biancolilla alla Nocellara del Belice (con una produzione di extravergine al terzo posto in Italia per quantità e con un ampio ventaglio di sentori e intensità), è soprattutto alla Tonda Iblea e ai suoi profumi suadenti che si deve il grande successo della produzione olearia isolana degli ultimi anni.

Ottima varietà da tavola, è anche protagonista quasi assoluta della Dop Monti Iblei: con una superficie complessiva di circa 19mila ettari, abbraccia appunto le tre province annoverando 8 sottozone: Monte Lau-

COME UN ROMANZO



L'olio e gli altri ingredienti della nostra vita (Rubettino Editore) è un libro di Maurizio Pescari, giornalista ed esperto di extravergine, che si legge come un romanzo. Del prezioso nettare viene raccontata la storia abbracciando gli usi degli italiani a tavola e nel mondo agricolo, con racconti di persone e di luoghi, che finiscono sempre con una colazione (e una ricetta).

PASTA CON LE SARDE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE
20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 35 MINUTI
590 CAL/PORZIONE

320 g di bucatini
– **500 g di sarde diliscate e aperte a libro**
– **400 g di finocchietto selvatico** – **3 dl di salsa di pomodoro** – **1 piccola cipolla bionda**
– **2 acciughe sotto sale**
– **40 g di pangrattato**
– **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

1 Mettete a bagno le acciughe sotto sale in acqua tiepida per 30 minuti. Mondate il finocchietto eliminando i gambi più duri, spezzettatelo e cuocetelo in abbondante acqua bollente salata per 10 minuti. Scolatelo tenendo da parte l'acqua di cottura, lasciatelo raffreddare, strizzatelo e tritatelo.
2 Scolate le acciughe, sciacquatele e diliscatele. Sbucciate la cipolla, tritatela e lasciatela stufare dolcemente in una grossa padella con 5 cucchiaini di olio. Unite le acciughe e stemperatele con una forchetta.
3 Aggiungete le sarde e cuocetele per 2

minuti. Prelevatene 8 e tenetele da parte. Mescolate le altre fino a spezzettarle, unite la salsa di pomodoro e il finocchietto e cuocete il sugo per 20 minuti: se si asciuga troppo, unite un po' di acqua del finocchietto tenuta da parte.

4 Intanto, lessate la pasta nella restante acqua del finocchietto, scolatela al dente, versatela nella padella con il sugo e lasciatela insaporire per un minuto. Cospargetela con una macinata di pepe e il pangrattato tostato in un padellino con 2 cucchiaini di olio; completate con le sarde tenute da parte e servite.

ro, Val d'Anapo, Gulfi, Calatino, Val Tellaro, Frigintini, Valle dell'Irminio e Trigona-Pancali. Il disciplinare prevede l'utilizzo della Tonda Iblea almeno all'80%, ma spesso è lavorata in purezza, dando vita a oli che conquistano i palati italiani e stranieri.

Solitamente si tratta di prodotti mediamente intensi ed equilibrati, più piccanti che amari, caratterizzati da affascinanti sentori di pomodoro (verde o maturo a seconda dei casi) spesso associati a quelli di erbe o carciofo. Non a caso, l'uso su ricette in cui prevalga il pomodoro potrebbe risultare ridondante. Poco invadenti ma dal profilo aromatico deciso, sono oli ideali per impreziosire i crudi di mare, i ricci, i crostacei, le zuppe di pesce, la pasta con le sarde o con le cozze, le insalate ricche e l'impareggiabile "pane cunzato" con cipolla, capperi, pomodori, cetrioli, olive, formaggio, tonno e... altro ancora.

Scelti per la nostra ricetta

Frantoi Cutrera – Primo Dop Monti Iblei – Chiaramonte Gulfi (RG)

Azienda storica ed eccellenza siciliana, Cutrera produce alcuni tra i migliori extravergine dell'isola. Il Primo Dop, da olivi secolari di Tonda Iblea, è un fruttato intenso, ben bilanciato tra amaro e piccante (bottiglia da 500 ml, euro 14,50).

Viragi – Polifemo Dop Monti Iblei – Chiaramonte Gulfi (RG)

Da olive di Tonda Iblea coltivate in zona collinare a Chiaramonte Gulfi e raccolte precocemente, il Polifemo è il fiore all'occhiello di quest'azienda che produce anche conserve. Fruttato medio-intenso, risulta equilibrato e affascinante (bottiglia da 500 ml, 16 euro).

Agrestis – Nettarebleo Dop Monti Iblei Bio – Buccheri (RG)

Dagli oliveti terrazzati che circondano il pittoresco paese di Buccheri, affacciati sull'Etna dal monte Lauro, nasce questo ottimo extravergine di Tonda Iblea. Fruttato intenso, risulta molto equilibrato e piacevole (bottiglia da 500 ml, 17 euro).



Runner Stamperia
Bertozzi. Indirizzi
a pagina 122



"MARTINI" COCKTAIL
ALL'ANANAS E SALVIA

pag. 47

il sapore dell'estate

S è vero che l'estate infonde un senso di liberazione, allora quest'anno è più estate che mai. Tanto è forte il desiderio di ritrovarsi con i propri cari, di stare vicini senza tema, di lasciarsi andare. Questo menu è un omaggio a tale condiviso desiderio, un dono che, con la leggerezza di un velo, gioca con i sapori di stagione e regala disinvolta raffinatezza. Nelle case di vacanza come sui terrazzi di città.

Ma prima di tutto, l'euforia, la piccola ebbrezza. Ci si incontra sorseggiando un Martini cocktail très chic, rivisitato con polpa di ananas e profumo di salvia. Nei bicchieri tintinnano eleganti ghiaccioli che imprigionano un fiore.

segue >

UN MENU FRESCHISSIMO, RICCO DI SUGGERZIONI RAFFINATE E SORPRESE CREATIVE. PER UNA REUNION DI FAMIGLIA CHE SA DI SOLE E DI LIBERTÀ

testo di Cristiana Cassé, ricette di Livia Sala, foto di Beatrice Pilotto, servizio di Deborah Piana Agostinetti. Si ringrazia per la disponibilità e la collaborazione il B&B La Fustaia di Sarzana (SP)

Sopra, bicchieri handmade Agustina
Bottoni (collezione Calici Milanesi),
vassoio in grès e terre semirefrattarie Francesca Reitano. Tovagliolo in lino Society.
Indirizzi a pagina 122





Sopra, piatti handmade in grès e terre semirefrattarie Francesca Reitano. A destra, piatti Serax e Francesca Reitano (come anche le brocche), tovaglioli in lino Society. Nella pagina accanto: foto pomodori, piatto Serax; foto fregola, piatto piano Francesca Reitano, piatto fondo Serax. Indirizzi a pagina 122



L'importanza dei colori

“Ritorna l'estate, meno male, non c'era più legna da bruciare...”, cantava Bennato nel 2003 con una metafora più attuale che mai. E, assecondando la voglia di rinascita, il pranzo si apre con due antipasti dal respiro freschissimo, carichi di colori, acqua e vitamine, che sono cibo per il corpo e per la mente. La prima entrée, sulla via delle brillanti rivisitazioni, trasforma il prosciutto e melone, amatissimo grande classico, in un piatto di coppa (preferitela un poco stagionata e asciutta) accompagnata da un carpaccio di meloni assortiti, cetrioli e cipolle rosse sott'aceto, il tutto condito con una deliziosa citronnette alla granella di mandorle, semi

tostati e scorzette. A seguire un'insalata semplice e al tempo stesso geniale, da servire stesa in un piatto da portata: rondelle di pomodori misti, frutti di bosco ed erbe fresche conditi con uno straordinario olio alla lavanda. Lo si fa in casa con i fiori, in un'oretta è pronto: conservate l'idea per profumare altri piatti (verdure crude e cotte, pollo alla griglia, pesce al forno), è raffinatissimo e regala una marcia in più alla portate cucinate in modo semplice. In attesa dei pezzi forti, in casa si brinda, spesso e volentieri. Nei calici va un vino fresco, di brio e soprattutto prezioso, che regga la leggiadria del menu (magari uno spumante rosato). I bimbi partecipano ai cincin con un succo fresco

POMODORI E FRUTTINI
CON OLIO
ALLA LAVANDA

pag. 47



e aiutano a servire in tavola: per loro l'ingrediente fondamentale della reunion di famiglia non è forse il cibo, quanto il sentirsi "grandi".

Al posto della pasta

Ed eccola la prima main course. Con il beneplacito delle stagionali pastasciutte allo scoglio, una fregola semplice, condita con un filo di extravergine, ospita melanzane e pomodorini arrostiti con olio all'aglio, capperi fritti e basilico fresco. Un'idea straordinariamente gustosa, bella al colpo d'occhio e di consistenza destrutturata (va servita con forchetta e coltello), che sorprende nel suo essere rustica eppure raffinata.

segue >

FREGOLA CON ORTAGGI ARROSTITI
E CAPPERI FRITTI

pag. 47



MENU

"Martini" cocktail

PREPARATE I GHIACCIOLI
CON I FIORI IL GIORNO
PRIMA.

Coppa e melone

AFFETTATE FRUTTA
E CETRIOLO LA SERA PRIMA
E TENETELI IN FRIGO
IN CONTENITORI SEPARATI.
SEMI TOSTATI
E CITRONNETTE VANNO
FATTI AL MOMENTO.

Pomodori e fruttini con olio alla lavanda

L'OLIO PUÒ ESSERE
REALIZZATO (E FILTRATO)
CON LARGO ANTICIPO.

Fregola con ortaggi arrostiti e capperi fritti

LA SERA PRIMA, FRIGGETE
I CAPPERI, PREPARATE
E FILTRATE L'OLIO
ALL'AGLIO E LESSATE
LA FREGOLA AL DENTE:
LA POTRETE RISCALDARE
IN FORNO MENTRE
CUOCETE GLI ORTAGGI.

Totani fritti con salsa piccante

LA FRITTURA VA FATTA
SUBITO PRIMA DI SERVIRE.
LA SALSA SI MANTIENE
2 GIORNI IN FRIGO
AGGIUNGENDO
LA MAIONESE ALL'ULTIMO.

Tonno confit con citronnette agrodolce al miso

METTETELO IN FORNO
QUANDO VI SEDETE
A TAVOLA, SUBITO DOPO
AVER SFORNATO
GLI ORTAGGI
PER LA FREGOLA.

Tortine alle carote farcite con gelato

PREPARATELE IN ANTICIPO:
SI CONSERVANO
1-2 GIORNI IN FRIGO
IN UN CONTENITORE
PER ALIMENTI. FARCITELE
AL MOMENTO.



TONNO CONFIT
CON CITRONNETTE
AGRODOLCE AL MISO

pag. 48



TOTANI FRITTI
CON SALSA PICCANTE

pag. 48



TORTINE ALLE CAROTE
FARCITE CON GELATO

pag. 48

Nella pagina accanto:
foto totani, piatto Serax
(collezione Inku, Sergio
Herman design); foto
tonno, piatto artigianale
in gres Asa Selection,
posata Serax; foto
tortine, piatto
handmade in grès
e terre semirefrattarie
Francesca Reitano,
tovagliolo in lino
Society. Indirizzi
a pagina 122



*Le foto di queste pagine sono state scattate
al bed&breakfast La Fustaia. Rifugio
di charme immerso nel verde
sulle colline di Sarzana, in Liguria.*

Entrino i secondi

Può una frittura di totani, il cibo più informale e immancabile in un'estate che si rispetti, trovar posto in un menu gourmand? Ossi! Basta impanare gli anelli con una miscela di panko, cocco disidratato e semi di sesamo e poi servirli con una salsina pungente che ha del divino. La si prepara frullando pomodorini e peperoncino arrosto, aglio al forno, sciroppo d'acero, paprika, poca maionese per legare. Una meraviglia in cui intingere i totani croccanti e non dimenticarsela più. A questo punto, sempre proseguendo indefessi con il tintinnare di calici, bisogna prepararsi a un autentico colpo di cucina, che strizza l'occhio alla cucina orientale ma non troppo. Il tonno, il più morbido che avete mai mangiato, cuoce a bassa temperatura (70 gradi) completamente immerso nell'olio, poi viene sgocciolato e nappato con una citronnette di miso, miele, bacche di ginepro tritate, scorza e succo di limone: un intingolo che merita tre asterischi sul ricettario di famiglia. Solo una

piccola cautela sulla scelta del pesce, che deve essere abbattuto (oppure tenuto per tre giorni in freezer e scongelato in frigo): il rischio sanitario è scongiurato a 60 gradi e la nostra temperatura di cottura li supera di poco; non si sa mai.

Dolcetti "da passeggio"

Carote, noci pecan frullate, cocco disidratato... Le tortine che concludono il pranzo, farcite con il gelato al fiordilatte, sono la tentazione perfetta: golosissime e anche facili da rubare dal tavolo, da mordere in giro per casa o per il giardino in una sorta di domestico take away. Dopo averle assaggiate non sarà più importante se avete la vista su una piscina o sulle strade di una metropoli. L'estate non ha luogo, è un modo di sentirsi.

Un'estate scintillante

con Asti Spumante
e Moscato d'Asti Docg

L'estate è il **tempo degli aperitivi, dello stare insieme, del celebrare la vita e il divertimento.**

L'Asti Spumante e il Moscato d'Asti Docg sono le bollicine aromatiche piemontesi perfette per accompagnare i momenti conviviali. **In purezza con qualche cubetto di ghiaccio o armonizzati in cocktail speciali,** sapranno inebriarti con il profumo unico dell'uva che nasce sulle colline Patrimonio UNESCO.

Provate, ad esempio:

Red Hot Veggie Pepper

creazione esclusiva di:
GIORGIO FACCHINETTI
FLAIR BARTENDER E BAR SPECIALIST

Il gusto che non ti aspetti!

La particolarità del gusto intenso del peperone incontra la dolcezza della fragola il tutto andato a bilanciare in maniera perfetta da Asti Docg Secco.



RED HOT VEGGIE PEPPER

Drink perfetto per accompagnare un piatto di carne ma anche come after dinner.

COMPOSIZIONE

- 4 cl vodka peperone
- 2,5 cl succo di limone
- 2 cl sciroppo di zucchero
- 3 cl estratto di fragola
- Asti Docg Secco

BICCHIERE: Juice

PREPARAZIONE

Preparazione Shake'n'strain. Inserisci in uno shaker tutti gli ingredienti e poi shakerala dall'alto verso al basso fino a che lo shaker non è ghiacciato e poi filtra in un bicchiere con ghiaccio.



...fantasia senza confini

L'Asti Spumante e Moscato d'Asti Docg vi **regaleranno sorprendenti sfumature di gusto**, in abbinamento ad una tradizionale battuta di fassona piemontese al coltello o insieme ad un esotico poke al salmone.

Non ci sono confini per la fantasia quando ci sono con voi gli amici migliori e Asti Spumante e Moscato d'Asti Docg.



Vi auguriamo di vivere
un'estate spensierata,
ricca di emozioni
e sorrisi ... scintillanti.



Come servire il vino spumante



TEMPERATURA IDEALE: 6/8°C



"MARTINI" COCKTAIL ALL'ANANAS E SALVIA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
100 CAL/PORZIONE

120 ml di gin – 50 ml di vermouth bianco – 1/2 ananas maturo – 1 limone non trattato – 2 cucchiaini di zucchero di canna – 1 ciuffo di salvia – 2 chiodi di garofano – fiori edibili

1 Preparate 12 cubetti di ghiaccio aggiungendo dei fiorellini nella vaschetta e altri 12 cubetti classici. Sbucciate l'ananas, tagliatelo a fette e arrostilo sotto il grill del forno 15 minuti per lato. Poi frullatelo per ridurlo e passatelo al setaccio; raffreddate in frigo.
2 Intanto, raccogliete lo zucchero, i chiodi di garofano, 2-3 foglie di salvia, un pezzo di scorza di limone e un paio di cucchiaini del suo succo in un pentolino: aggiungete 50 ml di acqua e fate sobbollire lo sciroppo per 10 minuti; filtrate e raffreddate in frigo.
3 Versate la purea di ananas in un mixing glass o in un bricco, aggiungete il vermouth, il gin, lo sciroppo e i cubetti di ghiaccio classici e mescolate. Filtrate il cocktail facendolo colare direttamente nei bicchieri e completate con qualche fogliolina di salvia e i ghiaccioli con i fiori e servite.

COPPA E MELONE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 1 MINUTO
510 CAL/PORZIONE

240 g di coppa a fettine – 1/2 melone retato – 1/2 melone giallo – 1/2 melone verde – 1 cetriolo carosello – 6 cipolle rosse sott'aceto – 1 limone non trattato – 60 g di mandorle sgusciate – 50 g di semi di girasole – 1/2 cucchiaino di semi di coriandolo – 1/2 cucchiaino

di semi di cumino – 1 mazzetto di finocchietto – 1 mazzetto di timo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tritate grossolanamente le mandorle. Disponete i semi di girasole, cumino e coriandolo tra due fogli di carta da cucina e pestateli leggermente con il pestacarne. Tostateli in un padellino con le mandorle per 1-2 minuti. Raccogliete il mix in un barattolo e unite la scorza grattugiata e il succo del limone, 6 cucchiaini di olio, sale e pepe: tappate il contenitore e agitatelo per emulsionare la citronnette.
2 Pulite i meloni e tagliateli a carpaccio con una mandolina. Sbucciate il cetriolo e affettatelo. Tagliate le cipolle a spicchi sottili.
3 Distribuite il tutto nei piatti creando dei ventagli e spolverizzate con la granella tostata. Condite con la citronnette e profumate con le foglioline del finocchietto e del timo: potete unire la coppa direttamente nei piatti oppure servirla a parte.

POMODORI E FRUTTINI CON OLIO ALLA LAVANDA

FACILE
PER 6 PORZIONI
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA NESSUNA
100 CAL/PORZIONE

4 pomodori cuore di bue – 6 pomodori camone – 80 g di more – 80 g di lamponi – 80 g di ribes rosso – 1 mazzetto di finocchietto selvatico – 1 mazzetto di basilico – 2 spighe di lavanda non trattata – fiori di malva per guarnire – olio extravergine d'oliva – sale

1 Prelevate i fiorellini della lavanda e pestateli in un mortaio con 4-6 cucchiaini di olio e un pizzico di sale: lasciateli in infusione per 1 ora.
2 Lavate i pomodori, tagliateli a rondelle e sistemateli in un piatto da portata alternando le due varietà e sovrapponendoli leggermente. Distribuitevi sopra i piccoli frutti (tagliate a metà more e lamponi) e le foglie del finocchietto e del basilico spezzettandole con le mani.

3 Salate poco, condite con l'olio alla lavanda filtrato e lasciate riposare per 10-15 minuti. Guarnite con i fiorellini di malva e servite.

FREGOLA CON ORTAGGI ARROSTITI E CAPPERI FRITTI

MEDIA
PER 6 PORZIONI
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
380 CAL/PORZIONE

400 g di fregola – 3 piccole melanzane – 6 grappolini di pomodorini ciliegini – 100 g di capperi sotto sale – 1/2 limone non trattato – 1 ciuffo di basilico – 1 spicchio di aglio – olio extravergine d'oliva – sale

1 Sciacquate i capperi e lasciateli a bagno in acqua fredda cambiandola di tanto in tanto. Schiacciate in una ciotolina l'aglio sbucciato, mescolatelo con 6-8 cucchiaini di olio e una presa di sale e lasciate insaporire per 10 minuti.
2 Nel frattempo, lavate le melanzane e tagliatele a metà nel senso della lunghezza. Incidete la polpa con tanti tagli profondi creando un reticolo e sistematelo su una placca foderata con carta da forno. Disponete intorno i grappolini di ciliegini. Filtrate l'olio all'aglio, mescolatelo con il succo e la scorza grattugiata del limone e condite gli ortaggi. Infornate la teglia a 200° per 20 minuti circa, o finché le melanzane saranno ben colorite.
3 Lessate la fregola in abbondante acqua bollente salata. Intanto, scolate i capperi, tamponateli con carta da cucina e friggeteli in olio caldo per 10-20 secondi; scolateli su carta per fritti. Scolate la fregola, conditela con un filo di olio e servitela con sopra gli ortaggi arrostiti, i capperi e qualche fogliolina di basilico.





TOTANI FRITTI CON SALSA PICCANTE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
480 CAL/PORZIONE



700 g di anelli di totano
– 2 uova – 150 g di farina – 60 g di panko (panatura giapponese, nei negozi orientali) – 40 g di cocco disidratato grattugiato – 40 di semi di sesamo misto (bianco e nero)
– 2 lime non trattati – olio per friggere – sale
per la salsa piccante 250 g di pomodorini – 60 g di maionese – 1 testa d'aglio – 1 peperoncino fresco piccante – 1 cucchiaino di sciroppo di acero – 1/2 cucchiaino di salsa Worcestershire – 1/2 cucchiaino di paprika affumicata – sale

1 Preparate la salsa piccante. Pulite il peperoncino privandolo dei semi. Lavate e asciugate i pomodorini. Tagliate la testa d'aglio a metà senza sbucciarla, ricomponetela e avvolgetela con un foglio di alluminio. Disponetela su una placca foderata con carta da forno e cuocetela in forno caldo a 225° per 10 minuti. Aggiungete pomodorini e peperoncino e proseguite la cottura per 20 minuti. Private l'aglio dell'alluminio, prelevate la polpa con un cucchiaino e frullatela con i pomodorini, il peperoncino, lo sciroppo d'acero, la salsa Worcestershire e la paprika. Lasciate raffreddare la salsa, poi mescolatela con la maionese e salate poco.

2 Miscelate panko, cocco e semi di sesamo. Passate gli anelli di totano prima nella farina, poi nelle uova leggermente sbattute e quindi nella miscela preparata. Friggeteli da ambo i lati finché saranno dorati e scolateli su carta per fritti.

3 Salate gli anelli e serviteli caldi con la salsa piccante a parte e i lime a spicchi. Se vi piace, guarnite con scorzette di lime e peperoncino fresco a julienne.

TONNO CONFIT CON CITRONNETTE AGRODOLCE AL MISO

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
360 CAL/PORZIONE

800 g di tonno abbattuto a fette di 1 cm di spessore – 125 g di miso (condimento giapponese, nei negozi orientali) – 1 limone non trattato – 1 cucchiaino di miele – 3 bacche di ginepro – 1 l di olio extravergine d'oliva delicato + quello per la salsa – sale – ravanelli ed erba cipollina per completare

1 Tamponate le fette con carta da cucina per asciugarle e mettetele in una casseruola che possa andare in forno. Scaldate l'olio a 90°, versatelo sul pesce e cuocete in forno caldo a 70° per 45 minuti.

2 Disponete in un barattolo il miso, il miele, la scorza grattugiata e il succo del limone, 6 cucchiaini di olio, un pizzico di sale e le bacche di ginepro tritate: chiudete e agitate per emulsionare gli ingredienti.

3 Sgocciolate bene il tonno dall'olio, distribuitelo nei piatti, nappatelo con la salsa e completate con qualche ravanella e fili di erba cipollina tagliuzzati. Come salsa alternativa, è ottima anche una maionese condita con un poco di senape, miele e pepe.

TORTINE ALLE CAROTE FARCITE CON GELATO

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 13 MINUTI
890 CAL/PORZIONE

per le tortine 600 g di noci Pecan – 150 g di carote – 125 g di farina – 60 g di burro morbido – 50 g di zucchero di canna grezzo – 50 g di zucchero semolato – 1 uovo – 20 g di cocco disidratato grattugiato – 1 bustina di vaniglia – 1/2 cucchiaino di lievito per dolci – 1/2 cucchiaino di spezie miste in polvere (cannella, chiodi di garofano, noce moscata) – sale
per farcire 300 g di gelato fiordilatte – 6 lamponi

1 Tostate le noci in un padellino, lasciatele raffreddare e tritatele finemente. In una ciotola, miscelate in una ciotola la farina con il lievito setacciato, le spezie, le noci, il cocco e un pizzico di sale. Raschiate le carote, lavatele e grattugiatele. Strizzatele bene con le mani e pesatene 100 g.

2 Con le fruste elettriche, montate il burro morbido con gli zuccheri e la vaniglia, poi incorporate l'uovo e continuate a montare per ottenere un composto spumoso. Unitelo alla miscela a base di noci mescolando con una spatola.

3 Disponete il composto in 12 mucchietti su 2 placche foderate con carta da forno e cuocete le tortine in forno caldo forno a 180° per 13-15 minuti. Lasciatele raffreddare poi farcitele con il gelato accoppiandole a sandwich. Guarnite con i lamponi e servite subito.

BERE GIUSTO

LA SEQUENZA DEI PIATTI ESPRIME UNA VARIETÀ DI SPUNTI, TRA CRUDITÀ E CEDEVOLZZE, CHE ESALTA LA DUTTILITÀ DELLO SPUMANTE ROSÉ ROÛS BRUT DI FOSS MARAI: DEVE LA SUA CAPACITÀ ACCOGLIENTE SIA AL NUTRITO GRUPPO DEI VITIGNI UTILIZZATI (BEN SEI, TRA AUTOCTONI PUGLIESI E VARIETÀ DI NUOVA GENERAZIONE), SIA ALLA TECNICA PRODUTTIVA, CHE FA EMERGERE PROFUMI FRAGRANTI E UN CORPO AGILE, BEN SORRETO DAL PERLAGE. È OTTIMO SULL'UNIONE TRA COPPA E MELONE, SFIORA CON LA SUA LEVITÀ LA FREGOLA E ACCOMPAGNA SIA LA CROCCANTEZZA DEI TOTANI, SIA LA FIBRA DEL TONNO, CONCLUDENDO CON UN'EVOCAZIONE PUNTUTA E RINFRESCANTE. SULLE TORTINE, UN CALICE DI DISTILLATO DI LAMPONI BEN FREDDO.



Con il 5G di TIM si connettono emozioni.

Scopri tutte le potenzialità del 5G
e le opportunità per te.



[tim.it](https://www.tim.it)



Il servizio 5G, in fase di attuazione, è disponibile solo in specifiche aree delle città da questo raggiunte.
Per conoscere le città e i dispositivi abilitati vai su [tim.it/reti-veloci-5g](https://www.tim.it/reti-veloci-5g).

ZUPPE DI PESCE

UN PIATTO PLURICENTENERIO PRONTO
A TRASFORMARSI, ARRIVARE
IN TAVOLA CON SFIZIOSE SALSINE,
PROVARE COTTURE PIÙ VELOCI
E NUOVI ABBINAMENTI

testo di Daniela Falsitta, foto di Francesca Moscheni, ricette di Alessandra
Avallone, styling di Veronica leali e Alessia Biasion





PANCOTTO DI PESCE

pag. 58

ZUPPA DI POLIPETTI
AL POMODORO

pag. 58





BOURRIDE
pag. 58



Tra tradizione e fantasia

C'era una volta la zuppa di pesce e ancora c'è. Difficile raccontare le infinite versioni di questo piatto che unisce tutte le coste italiane. Di certo per secoli si è solo trattato del modo per recuperare il pesce invendibile, una zuppa da pescatori e marinai, talvolta addirittura preparata a bordo e con poche comodità. Oggi che il pesce di scarto non esiste più, di quelle antiche preparazioni è rimasta l'intuizione geniale: mescolare i pesci, anche in pezzi, bagnarli con il loro stesso brodo e insaporirci il pane. In tempi recenti quest'idea di base ha preso due strade altrettanto efficaci e, alle amatissime ricette regionali, si affiancano ora interessanti interpretazioni, ricche di verdure, guarnite con crostacei, accompagnate da sfiziose salsine. A esserne convinto è anche lo chef livornese Marco Ticciati, che nel suo locale di Suvereto (il ristorante Dal Cacini) ha osato rinunciare al cacciucco, la zuppa di questa parte di Toscana (e tra

le migliori d'Italia). "Per me ogni ricetta dev'essere il risultato del suo tempo, del gusto del cuoco, di quel che trovi al mercato", ci ha detto. In effetti da Ticciati ha gran successo la "zuppa corsa", così chiamata in onore al viaggio che gliel'ha ispirata: è una crema di pesce misto servita con maionese piccante all'harissa ed Emmentaler grattugiato. "L'abbinamento con il formaggio può sorprendere ma poi convince sempre, come la consistenza e l'assenza di spine". Che si tratti di ricette nuove o della tradizione, i segreti per un'ottima riuscita sono però rimasti gli stessi ed è proprio Ticciati ad ammetterlo: "La freschezza del pesce fa il 96 per cento del risultato. Poi c'è la varietà: più tipi ne metti, più buona sarà", e continua: "Ci vuole pazienza con la cipolla, che deve cuocere fino a perdere tutta la nota acida, e il sale va regolato senza troppo risparmio perché il pesce ne ha bisogno".

ZUPPA DI PESCE LAZIALE

pag. 59





ZUPPA DI COZZE
ALLE VERDURE

pag. 59



BOUILLABAISSE MARSIGLIESE

pag. 59





PANCOTTO DI PESCE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
620 CAL/PORZIONE



250 g di pane raffermo
– 2 spicchi d'aglio – un mazzetto di finocchietto selvatico – 200 g di bietole novelle – 2 seppie medie – 2 calamari medi – 500 g di vongole veraci già spurgate – 4 scampi – 10 pomodori ciliegini – 2 patate – basilico – prezzemolo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite i molluschi: riducete le seppie a striscioline e i calamari ad anelli. Lavate e tagliate a metà i pomodorini, sbucciate e schiacciate uno spicchio d'aglio e soffriggetelo in 3 cucchiaini d'olio, unite i pomodori, salate e cuocete per 3 minuti. Aggiungete le seppie e i calamari. Versate una tazza d'acqua, coprite e fate cuocere per 10 minuti, unite quindi gli scampi privati del filetto nero, qualche foglia di basilico e proseguite fino a cottura per altri 3 minuti.

2 Fate aprire le vongole in una casseruola con un ciuffetto di prezzemolo e lo spicchio d'aglio rimasto schiacciato. Sgocciolate le vongole, sgusciate i 2/3 e unitele al pesce, tenete da parte quelle nel guscio, filtrate e conservate la loro acqua.

3 Sbucciate e tagliate a dadini le patate, mondate le erbe e tagliatele a striscioline, spezzettate il finocchietto. Cuocetele in 1 litro di acqua salata, aggiungete il pane a tocchetti e proseguite la cottura per 10 minuti mescolando, finché il pane si disfa, insaporite il pancotto con l'acqua delle vongole e qualche cucchiaino del fondo di cottura del pesce, regolate di sale e pepate. Versate il pancotto nei piatti, distribuite sopra l'aringolo di seppie, calamari e cozze e le conchiglie tenute da parte. Guarnite con basilico fresco, pepe e un filo d'olio crudo, completate con uno scampo in ogni piatto.

ZUPPA DI POLIPETTI AL POMODORO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA
320 CAL/PORZIONE

4 moscardini – 400 g di polipetti puliti – 2 cipolle bianche – 1 bicchiere di vino bianco secco – 1 mazzetto guarnito (timo, origano fresco, prezzemolo in una foglia di porro) – 4 pomodori perini maturi – 150 g di passata di pomodoro – prezzemolo – 2 spicchi d'aglio – 1 tazza di briciole di pane secco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sbucciate le cipolle e affettatele finemente, soffriggetele in una casseruola con 4 cucchiaini d'olio. Quando saranno tenere unite i moscardini tagliati a pezzetti e i polipetti lavati e ben scolati. Lasciate insaporire a fuoco vivace e sfumate con il vino.
2 Nel frattempo immergete i pomodori per 30 secondi in acqua bollente, sgocciolate, spellateli e tagliateli a dadi, uniteli nella casseruola ai molluschi. Aggiungete anche la passata di pomodoro, il mazzetto guarnito, sale e pepe. Versate 1,5 litri d'acqua e cuocete tutto a fuoco dolce per 45 minuti circa.
3 Tritate finemente una manciata di prezzemolo e gli spicchi d'aglio sbuccati. Aggiungete metà del trito alla zuppa, mescolate il resto con le briciole di pane e tostatele in padella con 1 cucchiaino d'olio. Servite la zuppa di polipetti cospargendola con le briciole.

BOURRIDE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

1,5 kg di pesci misti (branzino, pescatrice, merlano, orata)
– 2 cipolle piccole – 1 cuore di finocchio – timo fresco – la scorza di un'arancia – 2 spicchi d'aglio – 6 tuorli – olio di semi di mais spremuto a freddo – olio extravergine d'oliva – alcune fette di pane – sale fine e grosso – pepe

1 Lavate il pesce, squamatelo e tagliatelo a pezzi grandi. Sbucciate e tritate le cipolle e il finocchio, eliminate il bianco dalla scorza d'arancia e preparate un mazzetto guarnito con il timo e la scorza legandoli insieme.

2 Riunite in una casseruola il trito, il mazzetto e 2 cucchiaini di olio extravergine. Disponetevi sopra il pesce, salate, pepate e coprite d'acqua. Cuocete a fuoco dolce per 15 minuti o finché il pesce sarà completamente cotto.

3 Nel frattempo preparate l'aioli: sbucciate l'aglio e riducetelo a crema pestandolo con qualche grano di sale grosso, aggiungete 2 tuorli e montateli con mezzo bicchiere di olio di semi di mais versato a filo, come se faceste una maionese, regolate di sale, pepate e aggiungete 1 cucchiaino di olio extravergine.

4 Sgocciolate il pesce e tenetelo in caldo con qualche cucchiaino di brodo. Filtrate il brodo rimasto. Sbattete i rimanenti tuorli e mescolateli con 2-3 cucchiaini di aioli. Unite a filo il brodo filtrato e scaldate la salsa a fuoco dolce, senza farla bollire finché si sarà addensata. Servite con le fette di pane leggermente grigliato e il pesce a parte, accompagnando con il resto dell'aioli.

Pagina 50: piastrella di Ceramica Sant'agostino, casseruola di Le Creuset.
Pagina 51: piastrella di Marazzi, tovaglietta di Society Limonta, piatto fondo di Francesca Reitano Ceramica.
Pagina 52: piastrella di Ceramica Sant'Agostino, piattino di Francesca Reitano Ceramica.
Pagina 53: piastrella di Ceramica Sant'Agostino, casseruola di Le Creuset, tovagliolo di Zara Home.
Pagina 54: piastrella di Ceramica Sant'Agostino, casseruola di Le Creuset, tovagliolo di Society Limonta. Indirizzi a pagina 122

ZUPPA DI PESCE LAZIALE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
520 CAL/PORZIONE

400 g di filetti di pesce misto da zuppa (grongo, pescatrice, scorfano o gallinella a seconda del mercato) – 400 g di seppioline – 6 mazzancolle – 4 filetti di acciuga sott'olio – 1 cipollotto grande – 2 spicchi d'aglio – prezzemolo – 1 carota – 1 costa di sedano – 1 foglia di alloro – 300 g di pelati sgocciolati – pane casereccio – 1 litro di brodo di pesce – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Mondate il cipollotto e il sedano e raschiate la carota; tritateli finemente e soffriggeteli in una casseruola con l'aglio sbucciato, l'alloro e i filetti di acciuga. Unite le seppioline pulite, i pelati schiacciati e il brodo di pesce, portate a ebollizione e cuocete a fuoco dolce per 10 minuti. Tagliate il pesce da zuppa a striscioline, eliminate l'aglio, unite il pesce e cuocete ancora per 10 minuti, unendo dopo metà tempo le mazzancolle private del loro filo nero. Regolate di sale e pepate.
2 Affettate il pane e tostate le fette in una padella, poi conditele con un filo d'olio, una macinata di pepe e mettetele nei piatti. Versatevi sopra il pesce con il suo brodo e cospargete di cipollotto verde affettato.

ZUPPA DI COZZE ALLE VERDURE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 440 MINUTI
440 CAL/PORZIONE

1 kg di cozze – 1 carota – 1 cipolla – 1/2 porro – un cuore di sedano – 150 g di fagiolini – 4 zucchinette novelle – vino bianco – prezzemolo – semi di coriandolo – 4 cucchiaini di panna acida – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite le cozze. Preparate un trito con mezza cipolla, una costa di sedano, qualche rondella di porro, mezzo cucchiaino di semi di coriandolo e 2 rametti di prezzemolo e rosolatelo con un filo d'olio. Unite le cozze, versate mezzo bicchiere di vino bianco, pepate e fatele aprire a fuoco vivace. Filtrate il liquido di cottura e mettetelo da parte. Conservate 1/3 delle cozze intere e sgusciate le rimanenti.
2 Tagliate a dadini le zucchine, il sedano, la cipolla e il porro rimasti, spuntate i fagiolini e riduceteli a tocchetti, raschiate la carota e tagliatela a rondelle. Aggiungete al liquido delle cozze l'acqua necessaria per arrivare a un litro, portate a ebollizione e fatevi cuocere le verdure a pentola coperta per 5-6 minuti. Appena saranno tenere ma ancora croccanti spegnete.
3 Lasciate le verdure nell'acqua e unite un po' di prezzemolo tritato, la panna acida, le cozze intere e sgusciate. Completate con semi di coriandolo pestato e pepe. Servite, se vi piace, con crostini di pane.

BOUILLABAISSE MARSIGLIESE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
530 CAL/PORZIONE

1,5 kg di pesce il più possibile misto (scorfano, San Pietro, pescatrice, gallinelle, palombo, gamberi) – 1 cipolla – 4 spicchi d'aglio – 2 pomodori – qualche ramo di prezzemolo – alloro – 1 bustina di zafferano – olio extravergine d'oliva – 4 fette di pane – sale – pepe

1 Pulite il pesce e tagliatelo a pezzi piuttosto grandi; lavate i pomodori e riduceteli a pezzetti; tagliuzzate le foglie di prezzemolo. Sbucciate e tritate la cipolla, soffriggetela in una casseruola con 3 cucchiaini d'olio, gli spicchi d'aglio sbucciati, i pomodori, il prezzemolo e una foglia d'alloro. Unite lo zafferano e fate cuocere per 3 minuti. Aggiungete il pesce, coprite d'acqua, salate e lasciate cuocere a fuoco basso per altri 10 minuti.
2 Grigliate le fette di pane e distribuitele nei piatti, versatevi sopra la zuppa e suddividete i pesci assortiti, eventualmente sfilettati. Completate con foglioline di prezzemolo, un giro d'olio crudo e un'abbondante macinata di pepe.

Pagina 55: piastrella di Ceramica Sant'Agostino, piatti di Francesca Reitano Ceramica, piatto con il pane di Asa Selection, tovagliolo di Zara Home.
Pagina 56: piastrella di Marazzi, vassoio e posata di Zara Home, tovagliolo di Society Limonta, ciotola di Ceramica Rosa.
Pagina 57: piastrella di Marazzi, piatti di Asa Selection, tovaglioli di Society Limonta. Indirizzi a pagina 122



CROCE E DELIZIA DELLA LISCA E DELLE SPINE

PESCE INTERO PER I PURISTI NON C'È DISCUSSIONE: LA ZUPPA SI PREPARA CON IL PESCE SQUAMATO ED EVISCERATO MA COMPLETO DI LISCA, TESTA E CODA. AL MOMENTO DI SERVIRLO CIASCUN COMMENSALE POTRÀ SFILETTARLO IN UN PIATTO A PARTE. QUESTA PREPARAZIONE RICHIEDE AGLI OSPITI DEL "LAVORO"; TOVAGLIOLI AL COLLO E IL NECESSARIO PER DETERGERSI LE MANI UNTE DI SUGO.
O IN FILETTI? SE SI VUOLE LIBERARE I COMMENSALI DA QUESTA INCOMBENZA, SI PUÒ SFILETTARE IL PESCE IN CUCINA, PREFERIBILMENTE GIÀ COTTO, PERCHÉ NEGLI SCARTI C'È MOLTO SAPORE E LA SOSTANZA GELATINOSA CHE DÀ DENSITÀ AL BRODO. SARAGO, SCORFANO, CAPPONE, GALLINELLA, RAZZA SONO TUTTE CLASSICHE QUALITÀ DI PESCE DA ZUPPA CHE DOVRETE SPINARE ATTENTAMENTE.
LE ALTERNATIVE ALTRETTANTO BUONI SONO I CEFALOPODI COME POLPO, CALAMARI, MOSCARDINI, SEPIE, A CUI AGGIUNGERE PALOMBO, SPINAROLO, RICCIOLA, PESCE SPADA, ACCIUGHE, NASELLO E SAN PIETRO CHE SI PULISCONO MOLTO FACILMENTE. DA TENERE CONTO CHE I CEFALOPODI CHIEDONO COTTURE PIÙ LUNGHE, MENTRE PER LE ALTRE QUALITÀ BASTANO 20 MINUTI.

WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal,
providing you various content:
brand new books, trending movies,
fresh magazines, hot games,
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site

AVX LIVE . ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>



Donne in campo

Alessandra Ravaioli (a sinistra) è la fondatrice e presidente dell'Associazione no profit Le Donne dell'Ortofrutta (donneortofrutta.org) e Irene Bombarda (a destra) una delle prime socie. Entrambe agronome, la prima è giornalista e si occupa da anni di comunicazione e promozione dell'agroalimentare, in particolare del bio e della sostenibilità ambientale e umana. La seconda è ispettore per le certificazioni di qualità nell'ortofrutta ma ama anche fotografare e raccontare il cibo: la sua pagina Instagram Uno specchio di melone ha 20mila follower.

Coltivare la parità

L'ASSOCIAZIONE "LE DONNE DELL'ORTOFRUTTA" CREDE NELLA LEADERSHIP FEMMINILE PER RILANCIARE IL SETTORE. E PARLA UN LINGUAGGIO NUOVO E DIRETTO CHE SA COMUNICARE LA QUALITÀ DEL PRODOTTO

di Marina Cella, foto di Michele Tabozzi



RATATOUILLE DI STAGIONE
IN TORTA SALATA

pag. 63

Competenti, tenaci, innovative, entusiaste. Alessandra e Irene sono due volti di una filiera, quella dell'ortofrutta italiana, dove le donne sono in maggioranza (il 70% della forza lavoro) ma l'impronta è ancora maschile e sono gli uomini a occupare i vertici. Proprio per rilanciare, attraverso la voce femminile, un settore fondamentale sia per la nostra economia (siamo i primi in Europa con la Spagna), sia per la salute di tutti (frutta e verdura sono la base della dieta mediterranea), è nata l'Associazione Le Donne dell'Ortofrutta. Nel 2021, dichiarato dalla FAO Anno internazionale della frutta e della verdura, le socie vogliono farsi sentire sempre di più, puntando alle pari opportunità, alla coesione del settore, la cultura e la comunicazione del prodotto, l'innovazione, l'ambiente e la sostenibilità. "Quando fondai l'organizzazione, la prima in questo campo in Italia e in Europa (poi la Spagna seguì l'esempio), eravamo 30 socie", racconta Alessandra, "oggi siamo 110, con tante adesioni anche al Sud. Abbiamo rappresentanti di tutta la filiera: imprenditrici, addette al marketing, ma

PALACINKE
ALLA FRUTTA CON PANNA VEG

pag. 64



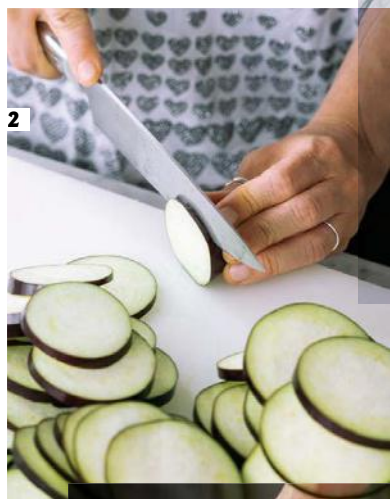
anche alla lavorazione e alla distribuzione. Le donne si occupano molto della qualità del prodotto e sono quindi le più adatte a raccontare l'eccellenza della nostra ortofrutta, coinvolgendo il consumatore in modo empatico". Per questo la comunicazione, diretta, forte e innovativa, ha un ruolo così importante nelle attività dell'associazione. Tra le iniziative più recenti, quest'anno è stata organizzata la terza edizione del Premio per l'innovazione Danila Bragantini (imprenditrice ortofrutticola veneta modello di avanguardia), aperto alle donne con progetti originali per il settore. Mentre *#lortofruttachevorrei* è una campagna social di successo per raccogliere idee sul futuro e creare una filiera innovativa e competitiva.

**Burrè,
naturalmente burro
naturalmente buono.**



Richiedilo nel tuo negozio di fiducia.

E' un prodotto Arrè formaggi - www.arreformaggi.it



L'ortofrutta è stata fornita dal negozio *L'orto da Antonio* di Benedetto Marzantonio, Cervia (RA)



Per rendere la torta salata più saporita, potete aggiungere alla spirale di verdure tocchetti di formaggio a piacere, per esempio di fontina o toma; oppure fettine di salame o di un altro insaccato; o infine striscioline di tonno affumicato, meglio non troppo sapido.

RATATOUILLE DI STAGIONE IN TORTA SALATA

PER 6 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI

1 rotolo di pasta sfoglia pronta rotonda – 2 uova piccole
– 2 cucchiaini di latte fresco – 2 cucchiaini di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 1 zucchini – 1 pomodoro – 1 carota – 1/2 peperone – 1/2 melanzana – 1 cipolla rossa – 2 funghi champignon – 1 patata – erbe aromatiche a piacere – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sgusciate le uova in una ciotola poi unite latte e parmigiano. Aggiungete un pizzico di sale e di pepe e poco olio e sbattete con una forchetta.
2 Lavate tutte le verdure e pulitele: spuntate la zucchini e la melanzana, spellate la carota,

sbucciate la cipolla e la patata, private il peperone dei filamenti e dei semi, pulite i funghi.

3 Tagliate la zucchini, la cipolla, la patata e la carota con la mandolina.

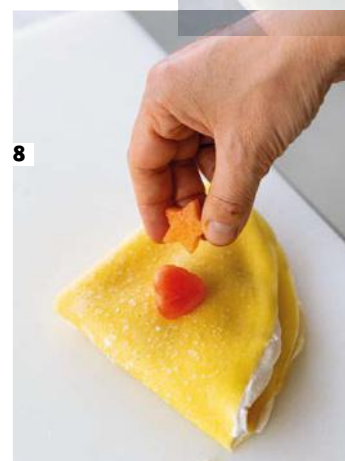
4 Affettate con un coltello il pomodoro, la melanzana, il peperone e i funghi.

5 Stendete la sfoglia e foderate fondo e bordi di uno stampo di circa 24 cm di diametro. Versate sul fondo il composto di uova.

6 Disponetevi sopra le verdure preparate partendo dal bordo esterno e formando una spirale fino al centro, alternando i colori in modo armonico.

7 Salate e pepate leggermente, completate con qualche fogliolina di erbe aromatiche e cuocete la torta salata in forno ben caldo a 180-200° per circa 20 minuti. La ratatouille si può preparare con verdure a piacere, purché affettate sottilmente.





Le palacinke sono una variante delle crêpe francesi originaria dei Paesi dell'Est, come Ungheria e Istria: sono più leggere perché senza burro. Nella nostra ricetta sono prive di zucchero e si possono farcire anche con ingredienti salati.

PALACINKE ALLA FRUTTA CON PANNA VEG

PER CIRCA 10 PALACINKE
FACILE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA CIRCA 35 MINUTI

per le palacinke 1 uovo – 300 g di farina 00 – 275 ml di latte intero fresco – 220 ml di acqua frizzante – olio extravergine d'oliva (o di semi) – 300 ml di panna vegetale – 5 albicocche – 4 pesche nettarine
per decorare 1 fetta di melone e 1 di anguria a piacere, more e lamponi – mandorle tritate – miele d'acacia – zucchero a velo

1 Preparate le palacinke. Sgusciate l'uovo in una ciotola. Versate prima l'acqua frizzante poi il latte mescolando con una frusta.
2 Aggiungete la farina setacciata con cura, mescolando bene per evitare la formazione di grumi, poi unite un cucchiaino di olio e amalgamate.

3 Riscaldete una padella antiaderente unta leggermente con olio, versate un mestolo di pastella in modo da coprire il fondo e cuocetela per un paio di minuti. Girate la palacinka e cuocetela per 2 minuti anche sull'altro lato. Proseguite allo stesso modo fino a esaurire la pastella, impilando le palacinke man mano che sono pronte.

4 Lavate le albicocche e le nettarine, privatele dei noccioli e tagliatele a fette sottili.

5 Con formine a piacere, intagliate i decori per le palacinke dal melone e dall'anguria.

6 Con le fruste elettriche montate la panna vegetale lasciandola leggermente morbida e spalmatela su un lato delle palacinke.

7 Farcite ciascuna palacinka con fettine di albicocche e nettarine, richiudetela a metà e poi ancora a metà in modo da formare un ventaglio.

8 Decorate con gli intagli di anguria e melone, completate con more e lamponi tagliati a metà, una leggera spolverizzata di granella di mandorle e di zucchero a velo, qualche goccia di miele e servite.





CASCINA
FALETTA

QUALITÀ E TRADIZIONE NEL MONFERRATO

Chiunque venga in Cascina Faletta trova un ambiente sereno, semplice ma elegante e soprattutto conviviale dove gustare buon cibo e bere ottimo vino. La nuova linea della cucina è dettata dal nostro mentore e coach, lo Chef stellato *Andrea Ribaldone*, ed offre una proposta gastronomica di tipo tradizionale sullo stile delle antiche Osterie piemontesi, sempre attenta alla qualità delle materie prime.



Le preparazioni sono eseguite con passione dal Resident Chef Paolo Viviani. Cascina Faletta non è solo il luogo ideale per trascorrere un'incantevole serata o una vacanza in totale relax ma è anche la Location perfetta per festeggiare il giorno più bello. Inoltre è possibile visitare la cantina storica e degustare i vini di nostra produzione in terrazza, immersi nelle vigne di proprietà. Cascina Faletta è stata premiata nel 1957 come azienda vinicola d'eccellenza e continua a seguire l'innata vocazione alla viticoltura. Oggi, come allora, il viaggio nello straordinario mondo del vino prosegue.

Bianco, Rosso e Green

Cascina Faletta è anche un gioiello di tecnologia e **bio edilizia** messa al servizio dell'ambiente, spesso citata come modello di struttura **eco-sostenibile**. Un esempio perfettamente riuscito di come i criteri della bioedilizia possano mettersi al servizio del passato, preservandone pregio e bellezza.



Vi aspettiamo!



Reg. Mandoletta, 81 - 15033 Casale Monferrato AL - 0142.670068 - info@faletta.it - www.faletta.it



Ciotola bianca in
ceramica opaca
Bitz, tessuto in lino
grezzo Hue table
stories. Indirizzi
a pagina 122



Crostate *di frutta*

GUSCI CROCCANTI DI FROLLA ACCOLGONO UN TRIONFO DI FRESCHEZZA DA ADAGIARE SU DELIZIOSE FARCITURE. TANTE VARIANTI, TUTTE SUPER GOLOSE, PERFETTE PER L'ESTATE

a cura di Silvia Tatozzi, ricette di Livia Sala, foto di Michele Tabozzi, styling Ambra Poli





CON LIMONI, BASILICO
E CIUFFI DI MERINGA

pag. 75

FROLLE ALL'OLIO
CON SUSINE E PISTACCHI

pag. 75





Pagina 70: tessuti in lino Hue table stories; coltello Pintinox; bicchiere Ichendorf Milano; piatto H&M home. Pagina 71: grembiule da cucina Hue table stories; ciotolina rosa cipria Bitossi Home; cucchiaino Pintinox; piattino grigio in ceramica opaca H&M home; forchetta in acciaio satinato Pintinox; ciotolina rosa cipria in ceramica H&M home; ciotola bianca in ceramica opaca Bitz. Indirizzi a pagina 122



ALLA CANNELLA CON COMPOSTA DI PESCHE E AMARETTI

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
380 CAL/PORZIONE

per la frolla 150 g di farina integrale – 80 g di farina 00 – 20 g di amido di mais – 150 g di burro – 100 g di zucchero a velo – 1/2 cucchiaino di cannella in polvere – 1 limone non trattato – 2 tuorli – sale

per la farcitura 8 pesche nettarine – 100 g di amaretti – 1/2 limone – 1 cucchiaino di zucchero – fiori di santoreggia

1 Per la frolla, raccogliete in una ciotola le farine, l'amido di mais, lo zucchero a velo e un pizzico di sale; unite il burro freddo a cubetti e la cannella e lavorate velocemente fino a ottenere un composto di briciole fini. Incorporate infine anche i tuorli, leggermente sbattuti con la scorza grattugiata del limone. Formate un panetto liscio, avvolgetelo in un foglio di pellicola per alimenti, appiattitelo un po' e lasciatelo riposare in frigo per un paio di ore.

2 Per la farcitura, tagliate a pezzetti la metà delle pesche, raccoglietele in una casseruola con gli amaretti sbriciolati e fate cuocere a fiamma bassa per circa 20 minuti; infine lasciate raffreddare.

3 Stendete la pasta con il matterello in modo da ottenere un disco di circa 4-5 mm di spessore.

4 Trasferite la pasta in uno stampo per crostata con fondo removibile da 24 cm di diametro, facendolo ben aderire ai bordi. Forate il fondo con i rebbi di una forchetta e rifilate i bordi di pasta in eccesso. Fate riposare in freezer per 20 minuti.

5 Foderate l'interno della frolla con un foglio di carta da forno bagnato e ben strizzato e riempite con una manciata di biglie di porcellana (o di legumi secchi). Cuocete in forno a 180° per 10 minuti, poi togliete biglie (o legumi) e carta e cuocete per altri 5 minuti.

6 Versate nella frolla la composta di pesche e completate con le pesche rimaste, tagliate a fettine e disposte a raggiera. Spruzzate con il succo del limone, cospargete con lo zucchero e cuocete per 25 minuti. Al momento di servire guarnite con la santoreggia.



CON CREMA DI RICOTTA
E ALBICOCHE CARAMELLATE

pag. 76

TARTELLETTE
CON CREMA AL LIME
E FRUTTI MISTI

pag. 76

CON PANNA COTTA, FICHI
E MANDORLE



CON PANNA COTTA, FICHI E MANDORLE

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA E
40 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
490 CAL/PORZIONE

per la frolla 230 g di farina 00 – 30 g di farina di mandorle – 100 g di burro – 1 uovo – 90 g di zucchero semolato finissimo – 1 baccello di vaniglia – sale
per la panna cotta 500 ml di latte – 250 g di panna fresca – 2 foglie di fico – 12 g di gelatina in fogli – 110 g di zucchero di canna – 5/6 fichi – 40 g di mandorle

1 Per la frolla, raccogliete nel mixer le farine con lo zucchero, il burro a pezzetti e un pizzico di sale: frullate fino a ottenere un composto di briciole fini; unite l'uovo, sgusciato e leggermente sbattuto con i semini prelevati dal baccello di vaniglia, e frullate ancora. Poi lavorate l'impasto con le mani fino a ottenere una palla liscia: avvolgetela nella pellicola e mettete in frigo per 2 ore.

2 Stendete la pasta con il matterello in un disco da 4-5 mm di spessore e rivestitevi uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro: forate il fondo con una forchetta, foderate con carta da forno, riempite con biglie di porcellana (o legumi secchi) e infornate a 175 ° per 10 minuti; eliminate poi carta e biglie (o legumi) e proseguite la cottura per altri 15 minuti. Fate raffreddare.

3 Per la panna cotta, fate tostare le foglie di fico sotto il grill per pochi minuti (devono asciugarsi e diventare friabili, ma non prendere colore) poi sbriciolatele nel latte con lo zucchero di canna e portate a ebollizione: lasciate in infusione per 1 ora, poi filtrate (in alternativa potete profumare il latte con un baccello di vaniglia e sostituire metà dello zucchero con del miele). Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda.

4 Scaldate la panna e scioglietevi la gelatina strizzata; unite il latte aromatizzato e lasciate che il composto ritorni a temperatura ambiente, quindi versatelo nella frolla; trasferite in frigo per almeno 3 ore. Guarnite la crostata con i fichi a spicchi e le mandorle, tostate e tritate grossolanamente.

CON LIMONI, BASILICO E CIUFFI DI MERINGA

ELABORATA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA E 40 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
560 CAL/PORZIONE

per la frolla 180 g di farina 00 – 70 g di farina di grano saraceno – 150 g di burro – 100 g di zucchero a velo di canna – 2 tuorli – sale
per la crema al limone 150 ml di succo di limone – la scorza grattugiata di 2 limoni non trattati – 250 g di zucchero finissimo – 12 g di gelatina in fogli – 8 foglie di basilico – 6 uova medie – 240 g di burro morbido
per la meringa 40 g di albumi (1 uovo grande) – 80 g di zucchero finissimo
per il decoro 2 limoni snack – 1 ciuffo di basilico

1 Per la frolla, frullate nel mixer le farine, lo zucchero a velo, un pizzico di sale e il burro freddo a pezzetti fino a ottenere delle briciole fini; unite i tuorli e frullate. Impastate brevemente con le mani formando un panetto: avvolgetelo in un foglio di pellicola e trasferite in frigo per almeno 2 ore.

2 Per la crema al limone, mettete a bagno la gelatina in acqua fredda. Scaldate il succo di limone con la scorza grattugiata, 125 g di zucchero e 4 foglie di basilico e portate quasi a ebollizione. Intanto sgusciate le uova in una casseruola, unite lo zucchero rimasto e mescolate con un cucchiaino di legno; versate sulle uova il succo di limone filtrato, mescolando con una frusta: cuocete a fiamma dolcissima, mescolando, finché la crema si sarà addensata. Togliete dal fuoco, unite le foglie di basilico rimaste e frullate con un frullatore a immersione; infine fatevi sciogliere la gelatina strizzata e raffreddate subito la crema su un bagnomaria di acqua e ghiaccio. Quando sarà tiepida, incorporate il burro morbido e mettete in frigo a raffreddare.

3 Stendete la frolla con il matterello a uno spessore di 4-5 mm, foderatevi uno stampo da 24 cm di diametro, forate il fondo e coprite con carta da forno; riempite con biglie di porcellana e infornate a 180 ° per 10 minuti. Eliminate biglie e carta e cuocete ancora 20 minuti. Fate raffreddare completamente la frolla e farcitela

con la crema al limone facendola scendere da una sac à poche, e mettete in frigo per 2 ore.

4 Per la meringa, sciogliete sul fuoco 65 g di zucchero in 15 ml di acqua in un pentolino. Sbattete gli albumi in una ciotola a bassa velocità e, appena inizieranno a essere spumosi, unite lo zucchero rimasto. Continuate a montare fino a ottenere un composto già ben montato. Quando la temperatura dello sciroppo avrà raggiunto i 120°, versatelo poco alla volta sugli albumi aumentando la velocità delle fruste e montate fino a ottenere una meringa soda.

5 Distribuite sulla crostata la meringa a ciuffi irregolari e doratela con un cannello (o sotto il grill per 1 minuto). Decorate con fettine di limone e foglie di basilico.

FROLLE ALL'OLIO CON SUSINE E PISTACCHI

MEDIA
PER 4 CROSTATINE (8 PERSONE)
PREPARAZIONE 45 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
320 CAL/PORZIONE

per la frolla all'olio 250 g di farina tipo 1 – 70 g di zucchero di canna finissimo – 3 tuorli – 80 ml di olio extravergine d'oliva delicato – sale
per la farcia 2 cucchiaini di farina di mais per polenta – 1 cucchiaino di amido di frumento – 2 cucchiaini di zucchero semolato – 60 g di pistacchi – 6 susine

1 Per la frolla, riunite nel mixer i tuorli e 25 ml di acqua e iniziate a frullare; versate a filo l'olio, e frullate fino a ottenere un'emulsione densa. Riunite la farina in una grossa ciotola con lo zucchero di canna e un pizzico di sale; incorporate l'emulsione di olio e lavorate fino a ottenere un panetto: avvolgetelo nella pellicola e mettete in frigo per 2 ore.

2 Per la farcia, mescolate la farina di mais con metà dei pistacchi tritati finemente, l'amido e 1 cucchiaino di zucchero.

3 Stendete la pasta con il matterello e dividetela in 4 stampi da 14 cm di diametro rifilando la pasta in eccesso. Distribuitevi il composto ai pistacchi, adagiatevi le susine a fette, unite i pistacchi avanzati, tritati grossolanamente, e lo zucchero rimasto e infornate a 175 ° per 25 minuti.



Pagina 68: tessuti Hue table stories.
Pagina 69: tessuto in lino grezzo tinto a mano color laguna Hue table stories; piattino in ceramica opaca bianca L'Arte Nel Pozzo; ciotolina Flying Tiger; cucchiaino Bitossi Home.

Pagina 74: tessuti in lino grezzo tinti a mano azzurro polvere Hue table stories. Indirizzi a pagina 122



Pagina 72: tessuti in lino grezzo verniciati bianchi e carta acquerellata azzurro polvere Hue table stories; cucchiaino in ceramica Zara Home.
 Pagina 73: piano azzurro con macchie verdi e tessuto in lino bianco grezzo verniciato Hue table stories. Indirizzi a pagina 122

DOLCE VITA CROSTATE DI FRUTTA

CON CREMA DI RICOTTA E ALBICOCCHIE CARAMELLATE

MEDIA
 PER 8 PERSONE
 PREPARAZIONE 1 ORA
 + IL RIPOSO
 COTTURA 40 MINUTI
 660 CAL/PORZIONE

per la frolla al cacao 160 g di farina 00 – 25 g di fecola di patate – 2 cucchiaini di cacao amaro in polvere – 110 g di burro morbido – 60 g di zucchero di canna grezzo – 2 tuorli – 1 cucchiaino di Marsala – sale
per la farcitura 60 g di farina di mandorle – 500 g di ricotta di pecora – 5 tuorli – 300 g di zucchero di canna finissimo – 1 limone non trattato – 10 albicocche – 20 g di burro

1 Per la frolla al cacao, lavorate il burro morbido con lo zucchero di canna grezzo, quindi incorporate la farina e la fecola setacciate insieme al cacao in polvere; aggiungete i tuorli, leggermente sbattuti con il Marsala e un pizzico di sale, e lavorate brevemente fino a ottenere un panetto omogeneo; avvolgetelo nella pellicola, appiattitelo un po' e fatelo riposare in frigo per almeno 2 ore.

2 Stendete la pasta con il matterello in modo da ottenere un disco da circa 4-5 mm di spessore e sistematelo in stampo da crostata da 26 cm di diametro rifilando il bordo in eccesso. Forate il fondo con una forchetta, coprite con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato e riempite con biglie di porcellana (o legumi secchi) e cuocete in forno a 180 ° per 10-12 minuti; quindi eliminate le biglie e la carta e cuocete per altri 5 minuti.

3 Intanto preparate la farcitura. Lavorate i tuorli con 250 g di zucchero di canna; amalgamatevi la ricotta setacciata, la farina di mandorle e la scorza grattugiata del limone.

4 Farcite la frolla al cacao con il composto di ricotta e cuocete per altri 25 minuti, abbassando la temperatura del forno a 170°. Togliete la crostata dal forno e lasciatela raffreddare.

5 Tagliate le albicocche a metà eliminando il nocciolo, e fatele caramellare in una casseruola con il burro, lo zucchero di canna rimasto e una spruzzata di succo del limone: giratele un paio di volte, e, quando inizieranno ad ammorbidirsi, spegnete e fate intiepidire. Sistemate le albicocche capovolte sulla crostata, partendo dal bordo esterno, e irrorate con il caramello che si sarà formato.

TARTELLETTE CON CREMA AL LIME E FRUTTI MISTI

MEDIA
 PER 6 PERSONE
 PREPARAZIONE 1 ORA
 + IL RIPOSO
 COTTURA 30 MINUTI
 670 CAL/PORZIONE

per la frolla 250 g di farina 00 – 150 g di burro – 100 g di zucchero a velo – 2 tuorli – 1 limone non trattato – sale
per la crema al lime 750 ml di latte – 150 g di zucchero semolato – 90 g di farina 00 – 10 g di amido di mais – 6 tuorli – 2 lime non trattati – 400 g di frutti di bosco misti (lamponi, ribes rosso, fragoline, more)

1 Preparate la frolla: raccogliete nel mixer la farina con lo zucchero a velo, il burro freddo a pezzetti e la scorza grattugiata del limone; azionate l'apparecchio fino a

ottenere un composto di briciole fini, quindi aggiungete i tuorli, un pizzico di sale e azionate l'apparecchio ancora per qualche istante. Trasferite il composto sul piano di lavoro e impastate brevemente con le mani in modo da ottenere una palla liscia: avvolgetela in un foglio di pellicola, schiacciatela un po' e fatela riposare in frigo per almeno 2 ore.

2 Per la crema al lime, lavorate i tuorli con 75 g di zucchero e la scorza grattugiata dei lime; incorporatevi la farina e l'amido di mais e infine versate, poco alla volta, il latte, fatto scaldare con lo zucchero avanzato. Cuocete la crema a fiamma dolcissima finché si sarà addensata; raffreddatela subito su un bagnomaria di acqua e ghiaccio e copritela con un disco di carta da forno a contatto con la superficie. Trasferite la crema in frigo fino a completo raffreddamento.

3 Stendete la pasta con il matterello e rivestitevi degli stampi per tartellette (rotondi o quadrati); forate il fondo con una forchetta e cuocete in forno a 175° per 20 minuti (controllate che il fondo di frolla non si sollevi durante la cottura ed eventualmente foratelo ancora per far uscire l'aria).

4 Lasciate raffreddare le basi di frolla, poi farcitele con la crema al lime preparata e guarnitele con i frutti di bosco misti lavati e asciugati con carta assorbente da cucina. Completate, a piacere, con una grattugiata di scorza di lime.

LE REGOLE DELLA CROSTATA PERFETTA

PREZIOSI FRUTTI DI STAGIONE E CREME GOLOSE AL POSTO DELLA TRADIZIONALE CONFETTURA, CON L'AGGIUNTA DI QUALCHE TOCCO SORPRENDENTE REGALANO UN VOLTO NUOVO ALLA CROSTATA IN VERSIONE ESTIVA. PER UN RISULTATO PERFETTO È IMPORTANTE SEGUIRE ALCUNI PASSAGGI
LA PASTA FROLLA CHE SIA CLASSICA, AL CACAO, CON FARINA INTEGRALE O DI GRANO SARACENO, VIENE COTTA IN FORNO "IN BIANCO" DIVENTANDO UN GUSCIO CROCCANTE. PRIMA DI FARCIRLA È IMPORTANTE FARLA RAFFREDDARE COMPLETAMENTE.

LA FRUTTA DEVE ESSERE MATURA MA ANCORA SODA: SARÀ PIÙ FACILE TAGLIARLA. CONVIENE PASSARE I FRUTTI CON UN PANNINO UMIDO PIUTTOSTO CHE METTERLI SOTTO L'ACQUA: POTREBBE PENETRARE NELLE FESSURE DELLA BUCCIA E ROVINARLI. FANNO ECCEZIONE I PICCOLI FRUTTI, FRAGOLE COMPRESSE, CHE VANNO SCIAQUATI IN UN COLINO SOTTO ACQUA FREDDA E POI TAMPONATI CON CARTA DA CUCINA. LA FRUTTA VA TAGLIATA IN MODO OMOGENEO E ALL'ULTIMO, PER EVITARE CHE ANNERISCA. SE NON È PREVISTO IL PASSAGGIO IN FORNO, DISPONETELA SULLA CROSTATA AL MOMENTO DI SERVIRE.

100 RICETTE PER VOI

I nostri video

Proseguono le due miniserie, che stanno arricchendo di spunti e di nuovi sapori il sito salepepe.it. Una, di 50 ricette, è affidata alle mani dello chef Stefano Grandi, che ci svela i segreti di una cucina d'autore accessibile e ci racconta le sue intriganti combinazioni di ingredienti. L'altra (50 puntate) è dedicata ai piatti che amiamo di più. Alcuni sono semplici, altri complessi, ma mai impossibili, perché sono spiegati con cura, passo passo.

ALTA CUCINA PER TUTTI



L'entusiasmo e i consigli dello chef Stefano Grandi ci stanno conquistando una ricetta dopo l'altra. La preferita? Gli spaghetti con ragù di gamberi cotti e crudi. Poi l'uovo fritto dal cuore morbido con pomodori di diverse consistenze. E la zizzania di riso non vi incuriosisce? Tutte sono su sito e social.

CLASSICI QUOTIDIANI A REGOLA D'ARTE



Tra le video ricette della nostra miniserie di impostazione più tecnica la più vista è quella dedicata al guacamole. Ma anche la torta Margherita, la focaccia pugliese, le meringhette variegata e il pollo al curry... Potete guardarle tutte di nuovo sul nostro sito o nella sezione dedicata di IGTV. Seguitemi sui social per le nuove ricette.

I VOSTRI LIKE

Tra i piatti pubblicati sui nostri canali, tre hanno avuto più consensi: l'arrosto morto (c'è anche l'articolo che spiega cos'è), la quiche con feta e basilico e il soufflé gelato di limone.



LA NEWS PIÙ LETTA PANETTONE D'ESTATE

Una nuova tendenza, che ha incuriosito noi e voi. Perché - forse non lo sapete - è con il caldo che il dolce iconico del Natale dà il meglio di sé. E poi si sposa a meraviglia con il gelato.



ESAY CHIC Spaghetti sciùè sciùè

Condimenti gustosi pronti nel tempo di cottura della pasta: tra i contenuti on line è quello che vi ha appassionato di più. La pasta ci piace, se poi è sprint e buonissima...

SFOGLIA fotografia condividi

SEGUITECI SUI NOSTRI CANALI!
FACEBOOK: @SALEPEPEMAGAZINE
INSTAGRAM: @SALEPEPE_IT
TAGGATECI E POSTATE LE VOSTRE FOTO CON #FOODSTYLELOVERS PER RICETTE E CONSIGLI
VISITATE IL NOSTRO SALEPEPE.IT (INQUADRATE IL QR QUI SOTTO PER ACCEDERVI)





erbe *da scoprire*

DI MENTA NON NE ESISTE UNA
SOLA, LE FOGLIE DI SALVIA
HANNO FORME E COLORI
DIVERSI, E POI C'È LA PIMPINELLA,
CHE DONA UN AROMA
PARTICOLARE SOPRATTUTTO
AI DOLCI E IL TIMO LIMONE,
PROFUMATISSIMO

a cura di Monica Pilotto

RISO ROSSO CON ZUCCHINE E MENTA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
470 CAL/PORZIONE

300 g di riso rosso integrale
– 1 cipolla – 2 zucchine – 30 g di uvetta
– 30 g di pinoli – 2 rametti di menta –
olio extravergine d'oliva – pepe – sale

1 Ammorbidite l'uvetta in acqua a temperatura ambiente. Sciacquate il riso in un colapasta, versatelo in pentola a pressione, copritelo con 7 dl d'acqua fredda, unite un pizzico di sale, chiudete e cuocete a fiamma moderata per 20 minuti a partire dal fischio. Oppure cuocetelo in acqua salata in ebollizione pari al doppio del suo volume per 30 minuti circa

2 Intanto spuntate e tagliate a tocchetti le zucchine, sbucciate la cipolla e tritatela grossolanamente, poi riunite il tutto in una padella e fate rosolare con 4 cucchiaini d'olio per 10 minuti. Pochi minuti prima di spegnere aggiungete i pinoli, l'uvetta ben sgocciolata, 8 foglioline di menta, sale e pepe.

3 Scolate il riso, versatelo in una grande ciotola e mescolatelo con le verdure, conditelo con un filo d'olio a crudo, guarnite con le foglioline di menta rimaste e servite.



INSOLITE FRAGRANZE

PIANTINE VIRTUOSE DAL PRIMO AL DOLCE, LE ERBE AROMATICHE DONANO SFUMATURE DI SAPORE E CONTRIBUISCONO A PREPARARE PIATTI PIÙ SANI. L'AROMA INTENSO CONCORRE A LIMITARE L'USO DEL SALE E AD ADOTTARE METODI DI COTTURA CON POCHI GRASSI. LE FOGLIE PIÙ GIOVANI SONO LE PIÙ PROFUMATE ED È MEGLIO COGLIERLE NELLE ORE CALDE DELLA GIORNATA, QUANDO GLI OLI ESSENZIALI SONO PIÙ CONCENTRATI. UNITELE ALLE PREPARAZIONI VERSO FINE COTTURA O, MEGLIO ANCORA, A FUOCO SPENTO PERCHÉ IN ALCUNI CASI IL CALORE ALTERA IL SAPORE E RIDUCE L'AROMA. SCOPRIAMO CURIOSITÀ E CARATTERISTICHE DELLE FOGLIE USATE IN QUESTI PIATTI.
MENTA NASCE CON UN MITO (LA NINFA MINTHE FU TRASFORMATA IN ERBA DA ADE, DIO DEGLI INFERI), È ODIATA

DALLE ZANZARE E IN ESTATE HA IL MASSIMO CONTENUTO DI OLI ESSENZIALI E MENTOLO. LA **PULEGIUM**, CHE UTILIZZIAMO, È LA PIÙ RUSTICA E SPONTANEA, HA SAPORE INTENSO E GUSTOSO E BEN SI ABBINA A PRIMI, SALSE, SUGHI E VERDURE.
SALVIA A DISPETTO DELL'OPINIONE COMUNE NON È UNA SOLA; LA NOSTRA HA FOGLIE SCREZIATE, SI CHIAMA **ICTERINA**, È DELICATA E SI PRESTA A MARINATURE PER CARNI BIANCHE.
PIMPINELLA COSÌ SI CHIAMA L'ANICE COMUNE. HA SAPORE BALSAMICO E DELICATO, È INDICATA PER AROMATIZZARE INSALATE, FORMAGGI, VERDURE, CARNI, PANE E DOLCI.
TIMO IL NOSTRO (**CITRODORO** O TIMO LIMONE) HA COLORE CANGIANTE, PROFUMO D'AGRUMI E SAPORE MOLTO INTENSO: SI SPOSA CON I SORBETTI, INSAPORISCE LE INSALATE, IL PESCE ALLA GRIGLIA, I LEGUMI E LE PATATE AL FORNO.



Profumi di montagna

BRIGITTE ZELGER CURA CON MOLTO AMORE I GIARDINI DI ERBE AROMATICHE DELL'HOTEL PFÖSL DI NOVA PONENTE (BZ).

QUALI SONO LE AROMATICHE PIÙ PARTICOLARI?

LA SANTOREGGIA DI MONTAGNA HA ODORE INTENSO E SAPORE SIMILE AL TIMO; FAVORISCE LA DIGESTIONE E CONTRASTA IL METEORISMO. LA UNIAMO A LEGUMI, SELVAGGINA E STUFATI. MENTRE LA SALVIA AL RIBES NERO ARRIVA DAL MESSICO E HA FOGLIE E FIORI ROSA PROFUMATI CHE USIAMO NELLA PREPARAZIONE DI DOLCI E INSALATE.

SOLO FRESCHE O ANCHE ESSICcate?

IL TRIFOGLIO LO USIAMO ESSICCATO NELLA PREPARAZIONE DEL PANE TIPICO ALTOATESINO, HA AROMA SPEZIATO ED È IDEALE ANCHE PER CONDIRE INSALATE, NELLE FRITTELLE E MISCHIATO A FORMAGGI CREMOSI.



TAGLIATA DI PETTO D'ANATRA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
440 CAL/PORZIONE

2 petti d'anatra da 300 g circa l'uno
– **450 g di fave fresche sgusciate o surgelate** – **1 patata di 50 g circa**
– **3 cipollotti** – **1/2 cucchiaino da caffè di coriandolo macinato**
– **50 g di amido di mais** – **4 ciuffi di salvia** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe nero in grani**

1 Pelate la patata, affettatela e cuocetela in 1 dl d'acqua fredda salata insieme alle fave. Spegnete quando il liquido è stato assorbito completamente, trasferite in un piatto e schiacciate con una forchetta. Condite con olio, sale e pepe.

2 Mescolate l'amido di mais con una presa di sale e acqua sufficiente a ottenere una pastella fluida, capace di velare il cucchiaino. Immergetevi le foglie di salvia, poi tuffatele in olio bollente e friggetele su entrambi i lati, girandole delicatamente, finché

risulteranno croccanti; scolatele su carta da cucina.

3 Intanto affettate i petti d'anatra in diagonale, massaggiateli con una presa di sale e pepe in grani pestati con un batticarne e insaporite con il coriandolo. Scaldate una bistecchiera sul fuoco e, quando sarà rovente, cuocete i petti d'anatra 3-4 minuti circa per lato, fino a quando la pelle sarà ben dorata. Distribuite i petti prepaerati nei piatti e accompagnateli con il purè di fave tiepido e un ventaglio di foglie di salvia fritta.

INSALATA DI AVOCADO ALLA PIMPINELLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
240 CAL/PORZIONE

**1 melanzana – 1 peperone giallo
– 1 cetriolo – 1 avocado maturo –
8 ravanelli – 1 lime – 1 spicchio d'aglio
– 4 rametti di pimpinella – olio
extravergine d'oliva – sale – pepe**

1 Sciacquate la melanzana, eliminate il picciolo, tagliatela a fette sottili e grigliatele su entrambi i lati per mezzo minuto circa su una bistecchiera rovente. Trasferite

le fette in un vassoio, conditele con olio, il succo di mezzo lime, 1 spicchio di aglio tritato, sale, pepe e lasciate marinare per 15 minuti.

2 Intanto mondate il peperone giallo e tagliatelo a fiammifero; spuntate e sbucciate il cetriolo e tagliatelo a julienne; sbucciate l'avocado, scartate il nocciolo, affettatelo sottilmente e spruzzatelo col succo dell'altra metà di lime, infine mondate e tagliate a fettine anche i ravanelli. Riunite le verdure in una grande ciotola e mescolate.

3 Distribuite l'insalata in quattro ciotole individuali, cospargete con le foglioline di pimpinella e condite con la marinata delle melanzane, emulsionata con una forchetta.

ERBE AROMATICHE ISPIRAZIONI



GELATO SOUFFLÉ DI PESCHE BIANCHE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA NESSUNA
310 CAL/PORZIONE

**300 g di pesche bianche – 2 albumi –
120 g di zucchero a velo – 2 dl di panna
fresca – 3 rametti di timo limone**

1 Montate gli albumi con 60 g di zucchero a velo fino a ottenere un composto spumoso e compatto. Separatamente montate 2 dl di panna fresca con lo zucchero a velo rimasto.

2 Sbucciate le pesche, eliminate i noccioli e ricavate 200 g di polpa; quindi frullatela con le foglioline di timo limone. Riunite in una ciotola il frullato di pesche, gli albumi e la panna montati e amalgamateli delicatamente con una spatola, procedendo dall'alto verso il basso.

3 Avvolgete il bordo di 4 bicchieri con una striscia di carta da forno alta 5 cm, fermandola con degli elastici. Distribuite il composto nei bicchieri, lasciando che fuoriesca: sarà la carta a contenerlo. Trasferite in freezer per 2 ore. Al momento di servire eliminate elastici, carta e guarnite con timo.

TAPPE DEL GUSTO

LE STRADE DELLE lenticchie

DA CASTELLUCCIO DI NORCIA ALLE COLLINE DI ORVIETO, FINO A ONANO (SUI MONTI VOLSINI): UNA TRIANGOLAZIONE DI ECCELLENZE ANTICHE, DAL GUSTO ECCELLO E... SENZA AMMOLLO

a cura di Cristiana Cassé, testi di Riccardo Lagorio, foto del servizio di Gian Marco Folcolini e dei piatti di Laura Spinelli, ricette di Giovanna Ruò Berchera, in cucina Livia Sala

Qui sotto, Ottavio Testa, patron dell'Azienda agricola Castelluccio (a Norcia, PG): 40 ettari nel verde del Parco naturale dei monti Sibillini (a 1500 metri di altitudine), coltivati a lenticchie di Castelluccio di Norcia Igp, farro, roveja, segale e grano saraceno, tutti biologici.



FUSILLI DI FARRO
CON POLPETTINE
DI AGNELLO

pag. 86



Qui sopra, Cristian Coccia che nel suo birrificio Sapori di Norcia (PG), utilizza legumi e cereali per realizzare "bionde" d'eccellenza. Quella di lenticchie porta il nome del vicino monte Vettore.

INSALATA DI CEREALI,
LEGUMI E POMODORINI

pag. 86



Qui sotto, la famiglia Scanni. Nell'azienda agricola Casa Vespina di Orvieto (TR), coltivano un'antica varietà di lenticchia "importata" dall'isola di Ventotene (LT), dove hanno a lungo risieduto.



Le lenticchie (*lens culinaris*) sono i semi di un'esile pianta erbacea (qui sopra) a coltivazione annuale, appartenente alla famiglia delle *fabaceae* (o leguminose).



ZUPPE ESTIVA
AL PESTO DI AROMI

pag. 86

Le lenticchie raccontano mille e una storia, dalla Bibbia ai giorni nostri. Nelle settimane a cavallo tra giugno e luglio, l'altopiano intorno a Castelluccio di Norcia, all'interno del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, si riempie dei colori brucianti della fioritura. I più associano questo miracolo allo sbocciare dei fiori della lenticchia, ma lo spettacolo non sarebbe possibile senza la partecipazione della gialla senape, dell'indaco fiordaliso, dei rossi papaveri.

“Essenze infestanti per noi coltivatori, ma che aiutano a tenere in piedi l'economia della zona”, commenta Ottavio Testa, produttore di lenticchie di Castelluccio di Norcia Igp. Accompagnati nei campi, si vede da vicino l'esile fiore bianco della lenticchia e il dipinto impressionista che sembrava di ammirare dall'alto pare trasformarsi in una tela divisionista. “Qui la coltivazione della lenticchia è una pratica antica e questo, insieme al suo sapore delicato ma persistente, ha contribuito all'ottenimento dell'Igp e a renderla famosa. Guarda... ogni lenticchia è diversa dalle altre, un po' come le persone”. Del resto il colore dall'écru al bruno, le dimensioni ridotte e la buccia sottile che riducono i tempi di cottura sono caratteristiche che i consumatori hanno molto apprezzato negli ultimi anni.

“La presenza di svariati fiori e piante infestanti è la più diretta prova che in campo non vengono utilizzati pesticidi chimici”, spiega determinato Cristian Coccia che, nel proprio birrifico Sapori di Norcia, utilizza legumi e cereali locali per creare bionde che portano il nome delle cime che svettano intorno alla piana. Al Vettore è dedicata quella di lenticchie. “Ne impiego 10 kg per 250 litri di birra”. Il risultato è una spumeggiante chiara e corposa con una vaga nota di lenticchie.

Il viaggio che ci porta a conoscere questo legume, delizia delle feste di fine anno, serve anche a raccontare la storia di Federico Scanni, animatore della vita intellettuale capitolina, e della moglie Margherita Cristiani, figura di spicco nel mondo della comunicazione. “Roma non ci dava più spinte dal punto di vista emotivo e culturale. Così ci siamo rifugiati a Ventotene, uno spicchio di terra circondato dal mare, e dopo 10 anni, per la mancanza di scuole superiori per i figli, siamo approdati a Orvieto. Come i contadini di un tempo che viaggiavano

con i loro semi, noi ci siamo trasferiti nel 2015 sulla terraferma portando con noi le lenticchie (e altri legumi isolani)”, racconta Margherita. “Si tratta di una varietà di colore beige con picchiettature rosate, buccia morbida e piccole dimensioni che, grazie alla lontananza dal resto del mondo, ha mantenuto intatte le proprie caratteristiche”. A Ventotene la lenticchia è coltivata su terreni vulcanici che si qualificano per tufi gialli, trachiti e fertili basalti “e in questo, i nostri terreni umbri assomigliano molto agli originali, dato che si trovano proprio al confine con l'altopiano vulcanico di Bolsena: il clima è ovviamente diverso, ma i legumi si sono ambientati ugualmente bene”. Nella tenuta di Federico Scanni e Margherita Cristiani si compie però anche un miracolo di biodiversità, grazie alla coltivazione di fragole di Terracina, bulbi di zafferano da Città di Castello, frumenti dalla storia antica e alberi da frutta dimenticata in condizioni agronomiche che vanno ben oltre il biologico.

Onano, nell'alto Viterbese, è un'altra capitale della lenticchia e s'intreccia con le vicende di due papi. Diede infatti i natali a Marcantonio Pacelli, nonno di Pio XII, che da bambino frequentava il borgo. Anche Giulio Andreotti visitava spesso Onano negli anni Cinquanta e, nel suo volume *La sciarada di Papa Mastai*, riporta un aneddoto su Pio IX, che pare si consolasse della perdita del potere temporale con le lenticchie che gli venivano donate dal cardinale Prospero Caterini, originario d'Onano. “Di certo le nostre lenticchie non si dimenticano facilmente”, afferma Bruno Pacelli della locale cooperativa associata al Consorzio Ccorav. Grandi e con la buccia quasi inesistente, sono leggere e digeribili. Le condizioni di coltivazione, tra i 400 e i 600 metri su terreni vulcanici, esaltano le doti di rapida cottura e il gusto della varietà originale, recuperata grazie anche al lavoro di Marco Camilli, l'ex farmacista di Onano, votato alla terra. Perché tutte le storie iniziano da lì.

le nostre scelte

Società Agricola Castelluccio

Via Libia 27
Norcia (PG)
Telefono 0743821139
castellucciadinorcia.com-pany.site

Sapori di Norcia

Viale del Lavoro s/n
Norcia (PG)
Telefono 0743817073
saporidinorcia.com

Casa Vespina

Località Le Macchie 16
Orvieto (TR)
Telefono 3382925467
casavespina.it

Consorzio Cooperativo Ortofrutticolo Alto Viterbese

Località Salcinella
Grotte di Castro (VT)
Telefono 0763796117
ccorav.it



FUSILLI DI FARRO CON POLPETTINE DI AGNELLO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
580 CAL/PORZIONE



300 g di fusilli di farro
– 200 g di lenticchie senza ammollo –
250 g di polpa di agnello macinata
– 200 g di polpa di pomodoro
a cubetti – 1 uovo piccolo – 1 fetta
di pane casereccio raffermo
– 2 cucchiaini di farina – 1 carota
– 1/2 costa di sedano
– 1 scalogno – 2 rametti
di finocchietto selvatico – 2 foglie
di salvia – 2 rametti di timo
– 1/2 litro circa di brodo vegetale
– olio extravergine d'oliva
– sale – pepe



1 Sciacquate ripetutamente le lenticchie. Pulite carota, sedano e scalogno, lavateli e tritateli. Fate appassire il mix con 3 cucchiaini di olio in un tegame largo per 4-5 minuti coperto. Spegnete il fuoco, prelevate 2 cucchiaini di soffritto tenetelo da parte. Aggiungete nel tegame le lenticchie, la polpa di pomodoro e la salvia, mettete su fuoco medio-basso e mescolate per un paio di minuti. Poi coprite a filo con il brodo e cuocete per circa mezz'ora, regolando di sale alla fine.

2 Nel frattempo, impastate la carne con il soffritto tenuto da parte, il finocchietto e il timo tritati, il pane ammorbidente nell'uovo sbattuto, sale e pepe. Formate delle polpettine delle dimensioni di un'oliva, infarinatetele e rosolatele con un filo di olio per 3-4 minuti a fiamma medio-alta.

3 Trasferite le polpettine nel tegame con le lenticchie, togliete la salvia e proseguite la cottura per 10 minuti circa, o finché lenticchie e polpette saranno cotte; aggiungete un po' di brodo se necessario. Lessate i fusilli in abbondante acqua bollente salata, scolateli e conditeli con il ragù.

INSALATA DI CEREALI, LEGUMI E POMODORINI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
330 CAL/PORZIONE

180 g di lenticchie senza ammollo
– 160 g di orzo perlato – 1 cipollotto
– 3 coste tenere di sedano con le foglie
– 1 carota – 5 pomodorini gialli
e 5 rossi – 1 zucchina – 80 g
di prosciutto crudo – 1 foglia di alloro
– 1 ciuffetto di rosmarino – 2 foglie
di salvia – olio extravergine d'oliva
– sale – pepe

1 Sciacquate ripetutamente le lenticchie. Legate 1 costa di sedano con l'alloro, il rosmarino e la salvia. Mettetelo in una casseruola con le lenticchie e 1 litro di acqua fredda e cuocete per mezz'ora abbondante dal momento dell'ebollizione: salate dopo 20 minuti. Scolate le lenticchie quando saranno tenere ma non disfatte. Allargatele su un vassoio per farle asciugare.

2 Allo stesso modo, sciacquate l'orzo e lessatelo per 20 minuti circa minuti. Scolatelo e versatelo in una teglia capiente: conditelo con un filo d'olio, allargatelo bene e lasciatelo raffreddare.

3 Tagliate carota e zucchina a cubettini. Fateli stufare dolcemente con un filo d'olio in un tegame a fondo pesante coperti: mantenetele molto croccanti. Affettate finemente il cipollotto. Tagliate il prosciutto a julienne fine. Riducete a dadini il sedano rimasto e spezzettate le foglie. Dividete i pomodorini in quarti. Riunite tutti gli ingredienti preparati in una ciotola, condite con olio, sale e pepe, mescolate e servite tiepido o freddo.

ZUPPA ESTIVA AL PESTO DI AROMI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 50'
680 CAL/PORZIONE

300 g di lenticchie senza ammollo
– 50 g di guanciale – 4 fette di pane
casereccio – 2-3 pomodori perini
da sugo – 4-5 fagiolini piattoni
– 1 costa di sedano – 1 cipolla piccola
– 2 carote – 1 spicchio di aglio
– 1 piccolo rametto di rosmarino
– 3 rametti di santoreggia – 1 foglia
di salvia – 1 ciuffo di basilico
– 5-6 foglie di prezzemolo
– 1,7 litri di brodo vegetale – olio
extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sciacquate ripetutamente le lenticchie. Lavate e pulite le verdure e le erbe. Incidete i pomodori con un taglio a croce, sbollentateli per alcuni istanti, sbucciateli, privateli dei semi e riduceteli a dadini. Tagliate i fagiolini a tocchetti di sbieco. Riducete a cubetti carote, sedano e cipolla.

2 Tritate il guanciale e soffriggetelo per qualche minuto in una casseruola con l'aglio schiacciato e le verdure (tranne i pomodori) a fiamma bassa. Unite i pomodori, cuocete per 5-6 minuti, poi eliminate l'aglio e aggiungete le lenticchie. Unite 1,5 litri di brodo e cuocete a fuoco moderato per circa 40 minuti, finché le lenticchie saranno ben cotte: salate dopo 20-25 minuti di cottura: se la zuppa risulta troppo densa, aggiungete il brodo rimasto.

3 Tritate molto finemente le erbe e mescolatele in una ciotola con sale, pepe e 5-6 cucchiaini di olio. Tostate il pane nel tostapane. Distribuite la zuppa piatti, adagiate in ciascuno un cucchiaino di pesto e servite con i crostini di pane divisi a metà.

sale&pepe

UN ANNO 12 numeri

EDIZIONE
DIGITALE INCLUSA

27,90*

ANZICHÉ 46,80 €

SCONTO

40%



Abbonati subito online!
www.abbonamenti.it/s&p

Eventuali allegati cartacei edicola non sono inclusi nell'abbonamento. Lo sconto è computato sul prezzo di copertina al lordo di offerte promozionali edicola. La presente offerta, in conformità con l'art. 45 e ss. del codice del consumo, è formulata da Stile Italia Edizioni Srl. Puoi recedere entro 14 giorni dalla ricezione del primo numero. Per maggiori informazioni visita www.abbonamenti.it/cgasie

*+ 1,90 € di spese per un totale di 29,80 €



Pesca tabacchiera dell'Etna

È UNA VARIETÀ SICILIANA
RARA E PREGIATA. HA
PROFUMO MOLTO INTENSO
E POLPA DOLCISSIMA

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda. Si ringrazia l'azienda Oranfrizer di Scordia (CT) per la fornitura delle pesche

Unica nella sua forma schiacciata, la pesca tabacchiera ha una storia altrettanto curiosa, che si intreccia addirittura con quella del celebre ammiraglio inglese Horatio Nelson, vincitore della battaglia di Trafalgar durante le guerre napoleoniche (1805). Come ricompensa per aver represso i moti rivoluzionari di Napoli (1798), il comandante era stato nominato duca di Bronte dal re Ferdinando di Borbone, che gli donò una vasta proprietà nelle terre limitrofe: nacque così la Ducea di Maniace, con la sua antica abbazia poi trasformata in una residenza (il cosiddetto Castello Nelson, oggi museo). In quelle terre abbandonate alle pendici dell'Etna, i discendenti dell'ammiraglio (Nelson morì a Trafalgar e non visse mai in Sicilia) introdussero nuove coltivazioni, tra le quali, appunto, i primi alberi di

pesco. Anche se ci volle più di un secolo, oltre la riforma agraria e fino agli Anni '60 del Novecento, perché i contadini entrassero in possesso delle terre coltivate fino

ad allora in condizioni di quasi vassallaggio.

Oggi la pesca tabacchiera dell'Etna è una rarità, prodotta in una manciata di Comuni tra le valli del Simeto e dell'Alcantara (CT, ME), su terreni vulcanici; inserita fra i prodotti dell'Arca del Gusto di Slow Food, è disponibile solo da giugno a luglio ed essendo molto delicata, va consumata entro pochi giorni dalla raccolta. Di forma piatta (platicarpa), schiacciata ai lati come le vecchie scatole per il tabacco da fiuto, ha la buccia vellutata di colore rosso sfumato, la polpa bianca e il nocciolo molto piccolo, facile da togliere;

cultivar straniere

In Italia le pesche piatte vengono anche importate dalla Spagna. Molto meno pregiate della tradizionale tabacchiera, si trovano nei nostri supermercati a prezzi vantaggiosi, benché le platicarpe siano sempre più costose delle varietà rotonde.

a renderla unica è l'intensità del profumo che emana e la dolcezza della polpa. Non va dunque confusa con le varietà "moderne", derivate da una serie di incroci e coltivate in altre regioni d'Italia, soprattutto in Romagna e nelle Marche: le chiamano pesche Saturnine o Saturnia (marchio registrato), per la somiglianza con gli anelli schiacciati del pianeta Saturno, o anche Ufo, e sono più consistenti e durevoli. Ma l'antica varietà siciliana, coltivata su terreni lavici, con forti escursioni

termiche tra il giorno e la notte, si contraddistingue per il sapore unico, di cui vanno giustamente fieri gli abitanti di Maniace, uno dei paesi produttori: qui dal 1994 si celebra la Sagra delle Pesche e delle Pere, in onore dei frutti della vallata. Un'occasione preziosa per degustare la tabacchiera dell'Etna declinata in tanti piatti diversi, a partire dai dolci: immancabili le granite, i sorbetti, i gelati e le confetture, che permettono di conservare più a lungo il profumo di questo frutto così delicato; ma anche la tradizionale torta di pesche e pere, soffice e cremosa, che conclude la sagra.

Le tabacchiere sono squisite anche al forno, ripiene con ricotta e granella di pistacchi (altra eccellenza siciliana della cittadina di Bronte, non distante da Maniace), o meringate; oppure profumano molte torte, dalla crostata alla tarte tatin, dal tiramisù fino al cheesecake. Sono molto sfiziosi anche gli abbinamenti con i piatti salati, per esempio il risotto, i crostacei, il pesce azzurro e le carni bianche come il pollo. Oltre alle insalate insaporite con formaggi o salumi, che contrastano con la polpa dolce della tabacchiera.

PIRSICATA (SCIROPPO DI PESCHE)

PREPARAZIONE
20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI

**1,3 kg di pesche
tabacchiera dell'Etna
- 800 g di zucchero**

- 1** Lavate le pesche, eliminate i noccioli, tagliatele a fette senza sbucciarle e pesatene 1 kg. Trasferitele in un tegame con lo zucchero, mescolate e fatele macerare per 24 ore al fresco, scuotendo il tegame di tanto in tanto.
- 2** Trasferite il tegame sul fuoco e cuocete a fiamma bassa per 10 minuti. Poi fate macerare le pesche per altre 24 ore al fresco.
- 3** Infine passate le pesche al passaverdura, raccogliete il succo e cuocetelo nel tegame a fuoco dolce per 20 minuti.
- 4** Lasciate raffreddare lo sciroppo e tenetelo in

frigo: si può conservare per 2-3 settimane. Diluite lo sciroppo in una brocca con acqua molto fredda nella proporzione preferita e completate con cubetti di ghiaccio.



LA VALLE DELIZIOSA DELLA CARINZIA

**VIAGGIO IN UN
PICCOLO PARADISO
AUSTRIACO
DICHIARATO "META
SLOW FOOD" PER
APPREZZARNE LA
POESIA E LE BONTÀ**

a cura di Daniela Falsitta, testi di Laura Sommariva, foto di Laura Spinelli.
Si ringraziano i ristoranti Wanderniki e Peintnerhof per le ricette dei piatti

Appena superato il confine con l'Italia, nel profondo sud dell'Austria, la Lesachtal (valle del Lesach) è nota come "angolo delizioso della Carinzia". Ai piedi delle Alpi Carniche, rappresenta infatti il perfetto connubio fra ambiente, tradizioni e ospitalità. Il suo paesaggio, proprio come i prodotti e le lavorazioni artigianali, sono protetti come patrimonio culturale dell'Unesco e dimostrano che uno stile di vita antico, indissolubilmente legato ai ritmi naturali, può diventare una risorsa economica vincente. Non a caso oggi la valle del Lesach, considerata la più incontaminata d'Europa, è stata scelta come prima destinazione Slow Food Travel al mondo. In appena 40 km vi si incontrano infatti oltre dieci ristoranti, nonché numerosi agricoltori, caseifici e allevatori che hanno sposato la filosofia dell'associazione. Ma non è tutto. D'inverno questo è il paradiso della neve e dei laghi ghiacciati. D'estate *segue* >





SCHLUPFKRAPFEN
pag. 94

Tradizionale copricapo della Lesachtal.
In basso, da sinistra: i pascoli nei dintorni
di Liesing; una tipica merenda servita nella
valle a cui è anche dedicato il sentiero Brot- &
Morendenweg; il campanile del santuario di
Maria Luggau. Nella pagina accanto: la malga
sull'alpeggio Steineckenalm.



IL PANE DELLA LESACHTAL

Presidio Slow Food e patrimonio Unesco, è impastato con segale e frumento integrale (farine a basso contenuto di glutine, quindi più digeribili), nella proporzione di due terzi e un terzo, e con pasta madre "acida" di segale. Nella Lesachtal i cereali sono macinati dagli stessi panificatori che spesso si occupano anche della coltivazione in un ciclo produttivo "chiuso" che deriva da un'epoca in cui l'autosufficienza era essenziale. Per questo tutte le famiglie possedevano il loro mulino, mentre oggi usano macinini domestici o utilizzano un mulino tuttora in funzione. Le pagnotte scure, a crosta sottile, hanno profumo di anice, coriandolo e cumino.



Il santuario di Maria Luggau, affrescato con scene della storia locale. In alto, la molitura del grano e, a destra, dopo la ricetta, Brigitte Lugger che organizza visite guidate lungo il Mühlenweg, sentiero dei mulini (tel. +43 4716269).



CERVO CON FAGIOLINI E CRAUTI ROSSI

pag. 94



le cassette di legno e pietra dei piccoli borghi, in tutto una trentina, si riempiono di fioriere dai colori vivaci. È la stagione delle passeggiate nel bosco, delle merende contadine nelle malghe e delle nuotate nel lago Weissensee, ma soprattutto è il momento dei concerti all'aperto. Praticamente tutti nella Lesachtal suonano almeno uno strumento e su circa 1450 abitanti ci sono ben 4 bande folcloristiche, ciascuna di 40 elementi. Per questo nei fine settimana è facile assistere a una sfida fra violini e ottoni, mentre davanti alle chiesette dal campanile a cipolla non manca mai l'accompagnamento musicale per le processioni. Nella bella stagione, la domenica molti indossano ancora gli abiti tradizionali e si ritrovano in piazza attorno "all'albero di maggio", un tronco di abete inghirlandato, orgoglio di ciascun borgo. Dev'essere tenuto d'occhio perché potrebbe essere rubato per dispetto dai paesi vicini, invece di essere venduto all'asta a fine giugno per venire trasformato in strumenti musicali. Proprio come quelli esposti nel museo di Liesing dedicato a Johan Lexer, un liutaio che arrivò a produrre anche 70 violini in un anno; il suo straordinario laboratorio è stato riallestito fedelmente. La valle è anche nota per i mulini ad acqua. Un tempo qui giravano le pale di ben 100 mulini, uno per ogni famiglia: macinavano il grano e fornivano energia alle segherie. Oggi ne sono rimasti in funzione cinque, raggiungibili lungo il Mühlenweg, un

sentiero che si inerpica tra i prati fioriti seguendo il corso di un torrente canterino. La camminata comincia dalla Bottega dei contadini della Lesachtal, a Maria Luggau, passa accanto al museo del mulino nella Hansilamühle e attraversa il borgo di Oberluggau. Ogni venerdì d'estate Brigitte Lugger organizza una visita per ammirare il movimento degli ingranaggi secolari, da cui nasce una farina preziosa e profumata, confezionata in sacchetti di cotone candido. Due parti di farina integrale e una di segale sono la formula magica del famoso pane della Lesachtal, protetto insieme ai mulini come Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco. Il primo weekend di settembre i panettieri portano sulla piazza di Liesing le pagnotte brune e croccanti per la festa del pane. Altre prelibatezze locali sono il Gailtaler Speck, i formaggi alle erbe, succhi e conserve di frutti di montagna, i semi di papavero e i prodotti degli allevatori di pecore con gli occhiali, una razza locale. Ai fedeli la Lesachtal è anche nota per il Santuario di Maria Luggau e il pellegrinaggio che cominciò nel 1804, quando il bestiame delle vicine valli friulane fu colpito da una terribile pestilenza.

Nell'orto del santuario, dove la Vergine apparve in sogno a una contadina, la botanica Simone Matouch coltiva 200 varietà di piante che crescevano qui anticamente. Dall'artemisia al dittamo, le cura per passione e senza profitto, in linea con la filosofia slow di questa valle.

Il Weissensee, a 930 metri di altitudine: circondato dalla riserva naturale omonima, si tratta del più grande lago balneabile delle Alpi austriache.



LUOGHI ECCELLENTI CARINZIA

SCHLUPFKRAPFEN

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
490 CAL/PORZIONE

200 g di farina bianca – 100 g di farina di segale – 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva – burro fuso – sale per il ripieno 6 patate medie – 20 g di burro – 1 cucchiaino di cipolla tritata – 3 cucchiaini di erba cipollina tritata – latte

1 Impastate le farine, l'olio, una presa di sale, 2 dl d'acqua tiepida e lasciate riposare per mezz'ora.
2 Fate il ripieno: sbucciate, lessate e schiacciate le patate. Soffriggete la cipolla sbucciata e tritata nel burro, unite le patate e l'erba cipollina tritata. Se il mix fosse duro unite poco latte e spegnete.
3 Formate un rotolo di pasta di 5 cm di diametro e tagliatelo a cilindretti di 3-4 cm. Stendeteli ricavando dischi di sfoglia sottili. Sistemate una porzione di ripieno al centro di ogni disco e chiudete a mezzaluna, appiattendoli i bordi e poi sigillandoli con piccole pieghe verso l'interno a partire da un'estremità (sistema "krendeln"). Lessate i ravioli in acqua bollente salata finché salgono in superficie e serviteli con burro fuso, insalatina e fiori eduli.

CERVO CON FAGIOLINI E CRAUTI ROSSI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 2 ORE
680 CAL/PORZIONE

600 g di lombo di cervo – 1 cipolla – 2 carote – rosmarino – timo – salvia – 6 bacche di ginepro – 2 cucchiaini di cranberry – 125 ml di vino rosso – 500 ml di brodo – 500 g di fagiolini – 150 g di pancetta – 50 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe per i crauti 1 kg di cavolo rosso – 3 chiodi di garofano – 1 foglia d'alloro – 1 mela – 4 cl di succo di mela – 200 ml di vino rosso – 80 g di cranberry – 2 cipolle – 1 cucchiaino di zucchero – coriandolo – cannella – sale – pepe

1 Preparate i crauti: riducete il cavolo a striscioline. Sbucciate e grattugiate la mela. Soffriggete in poco olio le cipolle sbucciate

e tritate con lo zucchero; unite il cavolo, la mela e il succo, il vino, i cranberry, l'alloro, i chiodi di garofano e cuocete per 45 minuti. Togliete l'alloro e i chiodi di garofano e unite sale, pepe, coriandolo e cannella.

2 Salate e pepate la carne. Rosolatela nell'olio, aggiungete la cipolla e le carote tritate, le erbe, il ginepro e i cranberry. Sgocciolatela, avvolgetela in un foglio di stagnola e infornatela a 100° per 30 minuti. Intanto sfumate le verdure con il vino, versate il brodo e lasciate ridurre per mezz'ora, salate e filtrate.
3 Mondate i fagiolini e lessateli per 20 minuti in acqua salata. Scaldate il burro in una padella, soffriggete la pancetta tritata e unite i fagiolini. Sfnate e affettate la carne. Servitela con crauti, fagiolini, salsa e, se vi piace, una polenta morbida.

LESACHTALER STOCKBLATTLAN

FACILE
PER 10 PEZZI
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

500 g di farina – 25 g di lievito di birra – 60 g di zucchero – 250 ml di latte – 120 g di burro – 5 tuorli – burro chiarificato per la farcia 160 g di semi di papavero pestati – 130 ml di latte – 65 g di zucchero – 20 g di burro – 1 cucchiaino di miele – 10 ml di rum – cannella – la scorza di mezzo limone grattugiata – 1 cucchiaino di confettura di ribes

1 Sbriciolate il lievito in 90 ml di latte tiepido, unite 1/2 cucchiaino di zucchero e 3 cucchiaini di farina, mescolate, fate riposare coperto 15 minuti; mescolate la farina con il mix preparato, lo zucchero e il latte rimasti, i tuorli e il burro morbido. Fate riposare coperto fino al raddoppio del volume.
2 Scaldate il latte della farcia e mescolatevi gli altri ingredienti fino a creare un composto spalmabile.
3 Stendete la pasta a 1 cm di spessore, ricavate circa 10 dischi e friggeteli nel burro chiarificato un minuto per lato. Spalmateli con la farcia, irrorateli di burro fuso e impilateli a due a due. Se vi piace, serviteli con crema di vaniglia e spolverizzati di zucchero a velo.

TACCUINO DI VIAGGIO

PEINTNERHOF

WWW.PEINTNERHOF.AT
AGRITURISMO BIOLOGICO CON RISTORANTE E APPARTAMENTI. PER NOI HA PREPARATO IL PANE DELLA LESACHTAL E GLI SCHLUPFKRAPFEN. POSSIBILITÀ DI ACQUISTARE CARNE DI AGNELLO BIOLOGICA E ANCHE PIUMINI IMBOTTITI DI LANA.

ALPENHOTEL WANDERNIKI

WWW.WANDERNIKI.AT
CAMERE CON VISTA PER QUESTO HOTEL-RISTORANTE CON OTTIMA CUCINA A BASE DI INGREDIENTI AUTOPRODOTTI. SERATE MUSICALI CON IL PROPRIETARIO E VENDITA DI SUCCHI E CONFETTURE. QUI ABBIAMO FOTOGRAFATO IL CERVO CON FAGIOLINI E CRAUTI ROSSI.

GASTHOF GRÜN WALD

WWW.GRUENWALD.DELLACH.AT
LOCANDA DEL CIRCUITO SLOW FOOD ALPE ADRIA. QUI IL RAVIOLO CARINZIANO SI GUSTA CON TANTI RIPIENI, DALLO SPECK ALLA CONFETTURA.

HOTEL SCHLOSS LERCHENHOF

WWW.LERCHENHOF.AT
PICCOLO CASTELLO IN STILE BIEDERMAIER. VENDE GAILTALER SPECK DI PRODUZIONE PROPRIA, ORGANIZZA CORSI PER IMPARARE A FARE LO SPECK E NOLEGGIA DECAPOTTABILI D'EPOCA.

BIERMANUFATUR LONCIUM

MAUTHEN 60, KÖTSCHACH-MAUTHEN
IL BIRRIFICIO ARTIGIANALE PIÙ PREMIATO D'AUSTRIA, 12 BIRRE E VARIE SPECIALITÀ STAGIONALI. CON RISTORANTE E HOTEL A TEMA.

HOFSCHENKE MÜHELENSTUEBERL

OBERGAIL 31, LESACHTAL
LUNGO LA MORENDENWEG, "STRADA DELLE MERENDE", UN RISTORANTE CON MULINO DOVE ABBIAMO FOTOGRAFATO IL LESACHTALER STOCKBLATTLAN DELLA CASA.

LESACHTALER BAUERNLADEN

MARIA LUGGAU 15, MARIA LUGGAU
APERTO TUTTI I GIORNI, NEI PRESSI DEL SANTUARIO DI MARIA LUGGAU, LA BOTTEGA DEI CONTADINI DELLA VALLE VENDE IL PANE LOCALE, CONFETTURE FATTE IN CASA, SUCCHI, MIELE, GRAPPE, CARNI D'AGNELLO, FORMAGGI, OGGETTI IN VIMINI, LEGNO, CERA O FELTRO DI 60 PRODUTTORI LOCALI.



Il Geigenbaumuseum (museo della liuteria) di Liesing; si dice che Mozart suonasse su due violini provenienti da questi luoghi. In basso: una delle quattro bande musicali della valle; l'estrazione dei semi di papavero, ingrediente della cucina locale di sapore dolce e dalle proprietà calmanti, nell'agriturismo Peintnerhof; il museo dei mulini.



LESACHTALER
STOCKBLATTLAN



sate&pepe 95

tonno DI CONIGLIO

IL NOME NON DEVE TRARRE IN INGANNO: NEL TIPICO ANTIPASTO PIEMONTESE NON C'È TRACCIA DI PESCE

**servizio di Paola Mancuso, in cucina Livia Sala,
foto di Laura Spinelli, scelta del vino di Sandro Sangiorgi**





Un oste d'altri tempi

ANGELO LANGONE E LA MOGLIE PATRIZIA PRIMA GESTIVANO UNA GASTRONOMIA, POI NEL 2004 HANNO APERTO NEL CENTRO DI TORINO IL RISTORANTE L'ACINO, PRESTO DIVENTATO PUNTO DI RIFERIMENTO IN CITTÀ PER PIATTI TIPICI PIEMONTESI E SEGNALATO DALLA GUIDA MICHELIN COME "BIB GOURMAND" (RICONOSCIMENTO PER I RISTORANTI INFORMALI CHE PROPONGONO CUCINA DI TRADIZIONE).

IL TONNO DI CONIGLIO È SEMPRE NEL VOSTRO MENU? SÌ, ANCHE SE È UN PIATTO FREDDO IDEALE IN ESTATE LO OFFRIAMO TUTTO L'ANNO PERCHÉ È RICHIESTISSIMO. LO SERVIAMO CON UN CONTORNO DI INSALATINA FRESCA O UNA JULIENNE DI ZUCCHINE E CAROTE IN AGRODOLCE.

E PER QUELLO CHE RIGUARDA LA MATERIA PRIMA? UTILIZZO CONIGLIO NOSTRANO ALLEVATO A CUNEO, PULITO PESA CIRCA 1,5 KG. LO TAGLIO IN DUE PEZZI E LO FACCIO BOLLIRE PER CIRCA UN'ORA E MEZZA CON AGLIO, ROSMARINO, CAROTA, CIPOLLA E CHIODI DI GAROFANO. CON IL FEGATO FACCIO IL RAGÙ.

IL BRODO DI RISULTA SI PUÒ UTILIZZARE PER ALTRE PREPARAZIONI? IL BRODO DI CONIGLIO NON È DI MIO GUSTO E DI CONSEGUENZA NON LO PROONGO AI CLIENTI COME INGREDIENTE PER ALTRI PIATTI.

QUALE OLIO CONSIGLIA? PREFERISCO L'OLIO D'OLIVA LIGURE DI TAGGIASCA, CHE HA UN GUSTO DELICATO. GLI EXTRAVERGINE, SOPRATTUTTO QUELLI DEL SUD, HANNO UN SAPORE INTENSO CHE PER QUESTO PIATTO, CHE RICHIEDE UN RIPOSO DI ALMENO 24 ORE E VA RABBOCCATO, DIVENTEREBBE TROPPO INVASIVO.

Un gioiello di biodiversità

Nella gastronomia piemontese il coniglio è protagonista di molte ricette, preparato "in civet" (marinato e cotto nel vino rosso), con peperoni o "alla contadina" (stufato con il suo fegatino). Una carne bianca di tradizione molto radicata, basti pensare che il primo mattatoio italiano per conigli fu aperto nell'Ottocento proprio a Torino. Nelle campagne era diffuso il Coniglio Grigio di Carmagnola, rustica razza autoctona quasi scomparsa dopo gli anni '50 per via dell'allevamento in garenna (recinti all'aperto), ormai poco pratico. Di recente la razza è stata recuperata, inserita nei prodotti P.a.t della regione e tra i presidi Slow Food. La carne soda e leggermente più scura del "nostrano" rispetto a quella dei conigli convenzionali ha gusto più sapido per via dell'alimentazione a base di erba e cereali ed è considerata il non plus ultra per il tonno di coniglio: bollita a lungo, diventa tenerissima, quasi spalmabile, senza disfarsi. Olio buono, aromi e giusto tempo di riposo completano la magia.



BERE GIUSTO

L'ARNEIS È IL BIANCO SECCO DELLA PROVINCIA "GRANDA" (IL VASTO TERRITORIO CUNEESE). LA SUA VITALE SENSIBILITÀ SI APPLICA A UNA RICETTA CHE UNISCE L'UNTUOSITÀ DEL CONDIMENTO CON LA DELICATEZZA DELLA FIBRA, UNA COMBINAZIONE SULLA QUALE IL BIANCO PIEMONTESE ATTIVA LA SUA FRESCHEZZA MIRATA, SENZA PREGIUDICARE IL GODIMENTO DELLA CARNE. INOLTRE, IL COMPLESSO ODOROSO DEL PIATTO, CHE NASCE DURANTE LA COTTURA DEL CONIGLIO E SI AMPLIFICA NELLA MATURAZIONE ACCANTO ALL'AGLIO, NON SUBISCE ALCUNA INTERFERENZA DA UN VINO CHE HA UN PROFUMO NON AROMATICO E UN SAPORE DIRETTO ED ESSENZIALE.

In Piemonte il menu degli antipasti tipici è ricco e variegato, anche nelle osterie. Una tradizione così radicata e attenta alla preparazione dei piatti d'entrata non si trova in nessun'altra regione, dove prevalgono perlopiù affettati e formaggi. Che anche sulle tavole piemontesi non mancano, ma più spesso vengono preferite vere e proprie ricette, anche di carne, che, in dose più abbondante, possono diventare secondi di tutto rispetto, soprattutto in estate, perché si gustano freddi. Basti pensare al famosissimo vitello tonnato, piuttosto elaborato, o alla più semplice carne cruda di vitello battuta rigorosamente al coltello. A questi va aggiunto il meno noto tonno di coniglio. Un nome che è quasi un ossimoro, dato che di pesce non c'è traccia, ma che allude invece al tipo di lavorazione e conservazione a cui viene sottoposta la carne, che per consistenza e sapore ricorda il tonno sott'olio. Leggenda vuole che il curioso nome sia frutto di un truccetto escogitato nell'Ottocento dai frati di un convento di Avigliana, nel Torinese, i quali, per poter sgarrare dal digiuno quaresimale senza commettere peccato, preparavano in questo modo la carne bianca di conigli e galline per renderli più simili al pesce. Accantonando la proverbiale arguzia dei frati, più verosimilmente l'origine del piatto è contadina. Al tempo in cui non esistevano frigoriferi e congelatori, l'esigenza era di poter mantenere a lungo la carne macellata: se quella di maiale veniva insaccata, quella degli animali da cortile, non adatta alla preparazione di salumi, veniva messa sott'olio, tra i più antichi conservanti dell'area mediterranea. Mantenuto in contenitori di coccio con coperchio, il tonno di coniglio durava fino a una decina di giorni, pronto per essere consumato dai contadini al ritorno dai campi o trasportato sul posto.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

ALCUNI LOCALI DEL
TERRITORIO CHE OFFRONO
QUESTA SPECIALITÀ.

L'ACINO

Via San Domenico 2 A, Torino,
tel. 0115217077

IN CENTRO, È IL LOCALE DI
ANGELO E PATRIZIA
LANGONE, CON DEHORS
VICINO AL SAGRATO DELLA
BELLA CHIESA GOTICA DI SAN
DOMENICO. IL MENU PARLA
PIEMONTESE: COME
ANTIPASTO, OLTRE AL TONNO
DI CONIGLIO ALLA
MONFERRINA, LA SCELTA È
TRA BATTUTA DI CARNE
CRUDA DI VITELLO, VITEL
TONNÈ ALLA MODA ANTICA,
GIARDINIERA E ALTRO
ANCORA. COME PRIMO,
TAJARIN AL RAGÙ DI
SALSICCIA E AGNOLOTTI DEL
PLIN. ANCHE I SECONDI E I
DOLCI RICALCANO LA
TRADIZIONE: CARPIONE
PIEMONTESE, FORMAGGI
TIPICI CON COGNÀ (A BASE DI
MOSTO D'UVA), BONET E
PESCA RIPIENA DI AMARETTI.

OSTO BRUMA

Via delle Cherche 3, Carmagnola
(To), tel. 0119710199

NEL CENTRO STORICO,
RISTORANTE CON DEHORS
CHE UTILIZZA PRODOTTI DEL
TERRITORIO. TRA GLI
ANTIPASTI, IL PEPERONE DI
CARMAGNOLA PROPOSTO
NELLE SUE QUATTRO
TIPOLOGIE CON SALSICCIA O
IN AGRODOLCE CON
ACCIUGA E BATTUTA DI
CARNE PIEMONTESE. IL
TONNO DI CONIGLIO GRIGIO
DI CARMAGNOLA È
PROPOSTO NEL "BIS DELL'AIA"
INSIEME AL TONNO DI
GALLINA BIONDA
PIEMONTESE.

CENTO TORRI

Via Secondo Aro 30, Asti,
tel. 3880662344

VICINO AL CENTRO, È UN
PICCOLO LOCALE CHE OFFRE
PIATTI PIEMONTESI: TONNO
DI CONIGLIO GRIGIO DI
CARMAGNOLA CON MIRTILLI,
VITEL TONNÈ, INSALATA
RUSSA E CARNE CRUDA ALLA
MONFERRINA COME
ANTIPASTO. CLASSICI ANCHE
I PRIMI: AGNOLOTTI
MONFERRINI, TAJARIN
LANGAROLI, RAVIOLI DEL
PLIN. TRA I SECONDI, LA
SPECIALITÀ È LA FINANZIERA
ALL'ANTICA MANIERA.



TONNO DI CONIGLIO

FACILE
PER 4-6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA

**1 coniglio (circa 1,5 kg) pulito – 1 cipolla
– 1 carota – 2 coste di sedano – 2-3 chiodi di
garofano – 1 mazzetto di erbe aromatiche miste
(alloro, timo, rosmarino, prezzemolo)
– 1 ciuffo abbondante di salvia – 6 spicchi d'aglio
– olio extravergine d'oliva delicato
– sale – pepe nero in grani**

1 Pulite sedano, carota e cipolla; steccate la
cipolla con i chiodi di garofano.

2 Mettete gli ortaggi in una pentola capace,
aggiungete il mazzetto aromatico, qualche
grano di pepe e riempite con abbondante
acqua. Lasciate sobbollire per una decina di
minuti, poi salate e immergetevi il coniglio.
Cuocetelo per almeno 1 ora, o fino a
quando sarà tenero e la carne si staccherà
facilmente dagli ossi. Spegnete e lasciate
intiepidire la carne nel brodo.

3 Sgocciolate il coniglio e staccate la polpa
con le mani, facendo attenzione a non
sfilacciarla, a pezzi non troppo piccoli
e il più possibile regolari.

4 Metteteli man mano su
un canovaccio pulito per farli asciugare.
Salate leggermente.



5 Versate poco olio sul fondo di una terrina
di coccio o in una pirofila. Fate uno strato
di pezzi di carne, distribuitevi sopra qualche
foglia di salvia lavata e asciugata e 1-2
spicchi d'aglio spellati e lasciati interi.

6 Cospargete con un po' d'olio e proseguite
con altri strati di carne, unendo sempre
salvia, aglio e olio. Coprite con pellicola,
riponete nella parte bassa del frigo e lasciate
riposare per 24-48 ore.

7 Servite il tonno di coniglio leggermente
sgocciolato, accompagnato da un'insalatina
mista di songino (condita con l'olio della
marinatura) e/o una giardiniera di verdure
in agrodolce.

sale&pepe shopping

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



Molino Rossetto preparato per Pizza Istantaneo

Realizzato con un mix di farina di grano tenero "00" e lievito istantaneo è ideale per preparazioni con lievitazione in forno. Grazie all'aggiunta di latte in polvere si ottiene un impasto elastico e soffice, facile da lavorare e stendere. Nel formato da 750 gr che consente di preparare due teglie di pizza.



Levissima + Magnesio

Dall'unione tra l'acqua minerale naturale Levissima e i benefici di sali minerali e vitamine una bevanda alleata del benessere quotidiano. Levissima+ MAGNESIO al gusto di mela verde contribuisce al fabbisogno giornaliero di magnesio, contrastando stanchezza e affaticamento. Zero calorie e zero zuccheri. In bottiglie da 60 cl.



Farro Perlato Le Stagioni D'Italia

Cereale rustico che cuoce velocemente ed è gradito sia al palato degli adulti che dei bambini. Il suo sapore neutro si sposa bene con qualunque altro ingrediente. È pratico, versatile e da gustare in ogni stagione dell'anno: dalle calde zuppe invernali alle fresche insalate estive.



Dimmidisi Poke Bowl con Salmone Affumicato

Salmone norvegese affumicato secondo il metodo tradizionale con legno di faggio abbinato a semi di sesamo, soia edamame, pomodori semi secchi, mango, riso basmati e valeriana. La salsa Teriyachi completa e rende unica la ricetta. Un piatto fresco e originale, perfetto per l'estate.



Stracciatella Sabelli

Deliziosa mozzarella sfilacciata a mano, immersa in una freschissima crema di latte orgogliosamente italiano. Un'esplosione di cremosa freschezza dalla qualità artigianale, in una pratica vaschetta monoporzionata per il banco frigo.



Alce Nero Minestrone Estivo con Riso Integrale

100% vegetale, biologico e ricco di fibre. Il connubio tra verdure e cereali regala un gusto aromatico e diverse consistenze, in un mix dove la croccantezza del riso integrale sposa perfettamente la dolcezza delle zucchine e dei piselli. In comode vaschette monoporzionata da 350 gr.



Madama Oliva Patè di Olive e Carciofi

Cremosa salsa spalmabile, perfetta per la preparazione veloce di bruschette, crostini e tartine, ma anche per insaporire e aggiungere un tocco di creatività ai piatti di cucina. Nella pratica confezione in versione squeeze con comodo beccuccio laterale e tappo salva freschezza.



Ortoromi Estratto Insal'Arte Avocado

Dalla linea Green puro estratto di frutta e verdura, 100% naturale, senza aggiunta di acqua, zucchero, coloranti e conservanti. La morbidezza dell'avocado incontra la dolcezza di pera e mela e la nota aromatica dello spinacio. Un mix rigenerante per corpo e mente, con un elevato potere antiossidante.



Gnocchi di Patate Pasta Di Venezia

Come fatti a mano, pronti in due minuti, non contengono glutine né lattosio. Soffici e gustosi, sono ottimi da abbinare con qualsiasi condimento. Un consiglio per l'estate? Gustateli con Pesto al Basilico e pomodorini confit.



Sicilia OCCIDENTALE

MOSAICO DI LUOGHI, POPOLI E VITIGNI, PRODUCE VINI BIANCHI
GIOVANI E RAFFINATI, GENEROSI E SOLARI,
AUTOREVOLI E PRONTI AD APPASSIONANTI EVOLUZIONI

a cura di Monica Pilotto, testo di Sandro Sangiorgi, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia



INSALATA DI POLPO
pag. 104

l'abbinamento

IL PIATTO SORPRENDE E APRE AI VINI L'INSUPERATA POSSIBILITÀ DI VEDERE OLTRE L'APPARENZA DELLA CLASSICA INSALATA, SUPERARE UN CONFRONTO DI SOLITO ELEMENTARE E OFFRIRE AL NOSTRO PALATO UN'EVOCAZIONE COMPLETA: DA UN LATO IL MARE E LA TERRA UNITI SUL GUSTO DEL POLPO, DALL'ALTRO LA TERRA E IL MARE FUSI NEL LIQUIDO ODOROSO.

IL **DAMARINO DI DONNAFUGATA** NON SI FA INTIMIDIRE DALLA TENACIA DEL MOLLUSCO E CUSTODISCE LA DEFINIZIONE DEGLI ALTRI INGREDIENTI.

LA MEDESIMA TRACCIA È PERCORSA DAL PIÙ STRUTTURATO **GRILLO DI MOZIA DI TASCA D'ALMERITA**, A CUI FA GIOCO LA PECULIARE SALINITÀ PER CONFRONTARSI CON LA PARTE VEGETALE E RIUSCIRE NELL'INTENTO DI GRATIFICARLA.

IL **FUITINA DI BERTOLINO** FA EMERGERE L'AUTOREVOLEZZA DEL CATARRATTO, PRONTO A SPOSARE I MOLLUSCHI DALLA FIBRA IMPORTANTE, MA SOPRATTUTTO ABILE A COMPORRE UN LEGAME TRA LA SALINITÀ "ANTICA" DELLA BOTTARGA E QUELLA PIÙ IMMEDIATA DELLA RICETTA.

La Sicilia occidentale è un enorme mosaico di luoghi. Ci muoviamo all'interno di tre province: Palermo, Agrigento e Trapani. A volte le stesse denominazioni s'intersecano e i confini svaniscono nella scenografica vastità del paesaggio che dai rilievi montuosi intorno al capoluogo si dirige verso le campagne sconfinite dell'agrigentino o verso le saline del trapanese.

L'area del nostro interesse si estende per oltre 10.000 chilometri quadrati: conosciuta anche come Val di Mazara, è stata fortemente influenzata dalle civiltà greca, araba e normanna. La ricchezza multiculturale e la straordinaria varietà geo-morfologica si declinano nei peculiari vini prodotti da varietà bianche, quali il Catarratto, il Grillo, l'Inzolia, il Trebbiano e lo Zibibbo.

L'agro palermitano e parte dell'agrigentino sono costituiti da versanti rocciosi, grandi spazi incontaminati e aree coltivate a pascolo, grano e altre colture cerealicole. Nell'entroterra a sud del capoluogo regionale, da Monreale a Corleone, sono presenti vigneti su calcare posti anche a 600 metri di altezza. Il paesaggio passa da affioramenti rocciosi, venti sferzanti, con le immancabili escursioni termiche, a porzioni più dolci e regolari verso Sambuca e Santa Margherita del Belice, nel tratto finale del fiume omonimo e che costituisce il bacino idrografico più importante della Sicilia occidentale. Il territorio di Alcamo, tra le Doc più importanti dell'intero Meridione, si affaccia sul Golfo di Castellammare e abbraccia buona parte delle province di Palermo e di Trapani.

segue >

MELANZANE IMBOTTITE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 1 ORA
200 CAL/PORZIONE

6 melanzane viola di medie dimensioni – **1 cipolla bionda**
– **50 g di salsa di pomodoro** – **4 filetti di acciuga sott'olio** – **1 mazzetto di prezzemolo** – **1 spicchio d'aglio**
– **40 g di pecorino romano grattugiato** – **40 g pangrattato**
– **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Lavate le melanzane, tagliatene 4 a metà nel senso della lunghezza, incidete la polpa a croce con un coltellino senza bucare la buccia e scottatele per 15 minuti in acqua salata in ebollizione.

2 Sbucciate e tagliate a dadini le melanzane rimaste. Tritate finemente la cipolla e fatela stufare in padella con 3 cucchiaini di olio, aggiungete le acciughe e mescolate finché si saranno sciolte.

3 Unite i dadini di melanzana cruda e cuocete per 5-6 minuti, aggiungete la polpa delle melanzane cotte, tenendo da parte intatte le bucce, salate e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti. Trasferite il composto in una ciotola, aggiungete il pangrattato, il pecorino e una manciata di foglie di prezzemolo tritate con lo spicchio d'aglio sbucciato, poi amalgamate il tutto.

4 Riempite le bucce delle melanzane tenute da parte, trasferitele in una teglia rivestita con carta da forno, distribuite la salsa di pomodoro sulla superficie e cuocetele in forno già caldo a 180° per 35 minuti.

l'abbinamento

AL CONFINE TRA STRATIFICAZIONE E FUSIONE, QUESTA RICETTA MERITA DI ESSERE OSSERVATA NEL SUO SVOLGERSI: LUNGO L'ASSE DELLA MELANZANA SI STABILISCE UNA SAPOROSA CEDEVOLEZZA, ALL'INTERNO SI CONCENTRA UNA SAPIDA, CARNALE E SUCCOSA MEDITERRANEITÀ. IL PORTAMENTO CONCRETO E AL CONTEMPO AEREO DEL **TREBBIANO DI GUCCIONE**, ESEMPLARE PER COME SERVE LA TAVOLA, A OGNI ASSAGGIO RINNOVA IL SUO MINISTERO,

QUASI SE CE NE FOSSE AD LIBITUM. IL DINAMICO FERVORE E L'ELEGANZA DEL **CATARRATTO RINA DI VITE AD OVEST** CI COGLIE IMPREPARATI, PER COME SA PRENDERE LA RICETTA DA DIVERSI LATI E ILLUSTRARCI UN NUOVO MODO DI ACCOSTARSI AL CIBO. IL CORPO GENEROSO E ROBUSTO DEL **GRILLO VERDE DI DOS TIERRAS BADALUCCO**, DALL'APPARENZA SERIOSA MA DAL CUORE TENERO, PUÒ DUELLARE CON L'INVOLUCRO E IL RIPIENO, FINO A FARLI CEDERE E CONVINCERLI DI ESSERE INSEPARABILI.

Nella pagina precedente, piatti di Zafferano; qui sotto, sottopentola in pietra lavica maiolicata di Made a Mano; a destra, piatti di Zafferano, runner La Fabbrica del Lino. Indirizzi a pagina 122



Si tratta di una zona fertile e calda. La coltivazione del vigneto nella provincia di Trapani riveste grande rilievo, da sola rappresenta quasi il 50% della superficie viticola regionale. Marsala, l'estrema punta a occidente della Sicilia, si affaccia sull'arcipelago delle Egadi. La storia del suo vino è celebre, l'agro che la racconta è pianeggiante, arido, argilloso e calcareo, influenzato dalle correnti che passano attraverso le saline. Sono comprese nella denominazione località fondamentali per cultura alimentare sicula come Mazara e Castelvetro. Situazione diversa nella parte settentrionale della provincia. Oltre il capoluogo si erge il promontorio di Erice, cittadina medievale situata a 750

metri da cui prende il nome la denominazione che include anche i territori di Paceco e Custonaci. Il clima, in virtù dei rilievi collinari è più fresco rispetto all'area dell'antica Lilibea, nucleo archeologico dal quale nasce l'attuale Marsala.

La diversità fin qui descritta agisce in modo chiaro sul temperamento dei vini. La disinvoltura dell'Inzolia dialoga con i piatti della costa, dagli antipasti di mare ai fritti della tradizione palermitana, non si tira indietro nei confronti di una ricca insalata con tonno e sgombero sott'olio. Persuasivo e profumato, lo Zibibbo marsalese accoglie la fragranza delle polpette con frutta secca, ricotta di pecora e piatti dall'intonazione agrodolce. La luminosità del Catarratto



SPAGHETTI CON RAGÙ DI TONNO IN BIANCO

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
580 CAL/PORZIONE

320 g di spaghetti – 200 g di filetto di tonno a fette – 1 piccola cipolla rossa – 10 g di capperi sotto sale – 30 g di uvetta – 30 g di pinoli – 1 dl di vino bianco Catarratto – 40 g di mollica di pane raffermo – 2 foglie di menta – 12 foglie di basilico – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale

1 Mettete a bagno i capperi e l'uvetta, separatamente, in due ciotoline colme di acqua tiepida per 20 minuti. Tagliate le fette di tonno a dadini di circa un centimetro di lato. Sbucciate la cipolla, tagliatela a spicchi sottili e fatela stufare dolcemente in padella con 4 cucchiaini di olio, finché sarà diventata morbida.

2 Unite i dadini di tonno, regolate di sale, lasciateli insaporire per 2 minuti e levateli dal fondo di cottura. Versate il vino e lasciatelo leggermente evaporare. Aggiungete l'uvetta scolata e strizzata, i capperi sciacquati e i pinoli e cuocete per altri 2 minuti.

3 Lavate e asciugate le foglie di menta e basilico, tritatele nel mixer con la mollica di pane, un pizzico di sale, lo spicchio d'aglio sbucciato e privato dell'anima centrale; quindi tostate il composto in una padella con 2 cucchiaini di olio ben caldo. Cuocete la pasta in acqua salata in ebollizione, scolatela al dente, unitela al fondo di cottura insieme al tonno, mescolate su fiamma vivace, cospargete con il pesto aromatico e servite.

l'abbinamento

LA DIMENSIONE DEI DADINI DI TONNO E LA RELATIVA COTTURA SONO LE VARIABILI CHE SPOSTANO LA SCELTA DEL VINO: SE I TOCCHETTI SONO PICCOLI E SI CUOCIONO IN MODO COMPLETO, LA SENSAZIONE INCISIVA DEL PIATTO SI SPOSTA SULLA TENSIONE DELLA PASTA E SULLA POLVEROSITÀ DEL PANE. SE INVECE SONO PIÙ

GRANDI E IL LORO INTERNO MANTIENE UNA CERTA CRUDEZZA, AVREMO UN EFFETTO DI MARE PIÙ FORTE E IL CONFRONTO COL CONDIMENTO FARÀ EMERGERE NETTI GLI INGREDIENTI. È QUESTO IL CASO DELL'ACCIAMPAMENTO COL **CATARRATTO DI PORTA DEL VENTO**, LA CUI VITALITÀ CERCA RISCONTRI ALTRETTANTO FRAGRANTI. IL

KATAMACERATO DI ELIOS SI PONE IN UNA DIMENSIONE MEDIANA E HA SUCCESSO PER COME IL VINO AFFRONTA LA BOCCA, IN EQUILIBRIO CON QUELLA DEL PIATTO. **LO ZIBIBBO DI BARRACO** È VOLITIVO E DIDASCALICO, SI DISTENDE SULL'EREDITÀ DEL CIBO NELLA VERSIONE "COTTA E MINUTA" PER POI ABBANDONARSI PREDA DI CONTRASTI ESOTICI E FATALI.

vinificato in bianco accarezza le minestre di mare in cui è previsto anche l'uso di verdure e legumi. La sua fibra lavora bene anche sui frutti di mare più tenaci come cannolicchi e fasolari o su un'insalata di polpo verace.

La vivacità del pesto di finocchietto e del ragù di tonno al pomodoro, sughi per condire le paste da grani antichi siciliani, appartengono ai vini dotati di caparbia e accoglienza. Il cous cous è certamente tra i piatti più importanti del trapanese, l'intensità del sugo di pescato è affare dei Catarratto vinificati con la macerazione sulle bucce. Ai pesci allo spiedo e alla griglia riserviamo l'abbraccio salato di un Grillo dell'isola di Mozia.

I vini più ambiziosi tengono testa alle ricette saporite e stratificate. Quando il Catarratto è maturato nel legno modula la persistenza del pesce azzurro preparato con erbe aromatiche e la stratificazione degli involtini di spada o tonno inumiditi con il contributo di qualche goccia di aceto o limone. Un espansivo Grillo della zona meridionale di Marsala tiene testa ai piatti della tradizione in cui è previsto l'uso di salsiccia, patate e carnosi frutti dell'orto estivo. La fibra universale del Trebbiano aderisce alle ricette di terra e di mare: conquista tanto una corposa e piccante zuppa di pesce quanto una grigliata di carni bianche condite con salse a base di sesamo, erbe spontanee e ortaggi.

le nostre scelte

9 bottiglie selezionate privilegiando varietà del territorio e approccio naturale nei criteri di produzione



Damarino Donnafugata,
0923 724200, € 10
L'Ansonica, altro nome dell'Inzolia, è coltivata a 300 metri slm; il vino che ne deriva è nitido, gentile, adatto a seguire la delicatezza del pesce crudo preparato in filetti.



Grillo di Mozia Tasca d'Almerita,
091 6459711, € 22
I vigneti ad alberello sono nella tenuta Whitaker sull'Isola di Mozia, nel cuore dello Stagnone; qui nasce un bianco salino, sensibile alla delicatezza delle frittelle di neonata.



Fuitina Bertolino,
329 2908049, € 17
È Catarratto di Marsala in purezza, la breve macerazione sulle bucce dona spessore alla sua dinamica gustativa e lo rende perfetto per le lumache di mare in umido.



Trebbiano Guccione,
347 2993492, € 23
Le vigne a tendone sono state recuperate dal produttore in Contrada Cerasa; il vino incarna la completezza del Mediterraneo e sposa l'anima delle sarde a beccafico.



Catarratto "Rina" Vite ad Ovest,
334 1890139, € 23
Ottenuto all'interno dell'agro di Marsala, è macerato sulle bucce in botte di castagno, dove matura per diversi mesi, prima di affrontare la sbriciolata di patate e salsiccia.



Grillo Verde Dos Tierras Badalucco,
3695615, € 21,50
La vecchia vigna a Petrosino vede l'unione di Verdejo e Grillo, un compendio di dinamismo e vigore, tanto da meritarsi gli involtini di pesce alle erbe.



Catarratto Porta del Vento,
335 6692875, € 16
I vigneti, coltivati in biodinamica sulle arenarie di Camporeale a 600 metri slm, offrono un bianco luminoso e vitale. A tavola l'attende una pasta coi tenerumi.



Katamacerato Elios,
333 4095994, € 24
Il nome si riferisce alla macerazione del Catarratto, la giovanissima azienda ne trae una versione dalla grinta saporosa e profonda che sperimentiamo sul cuscus di pesce.



Zibibbo Barraco,
389 7955357, € 18
È l'interprete più autorevole, lo dimostra la cura di un vino ampio, graduale nell'aromatico fervore, che sposa la pasta con sarde, acciughe, sgombri e finocchietto.

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

si serve così

LA PRATICA DELLA PRESSATURA SOFFICE DELLE UVE, DALLA QUALE NASCE IL MOSTO FIORE, GENERA BIANCHI LEGGERI E GIOVANILI DA SERVIRE A 10-12° PER SALVAGUARDARE LA FRESCHEZZA E IL DELICATO EQUILIBRIO.

APPENA CRESCE IL GRADO ALCOLICO, E CON LUI LA SOSTANZA GUSTATIVA E LA PROFONDITÀ ODOROSA, SALIAMO DI UN PAIO DI GRADI COSÌ DA NON CONTRARRE UN'ESPRESSIONE



PIÙ AMBIZIOSA. QUANDO INTERVIENE LA MACERAZIONE SULLE BUCCE POSSIAMO PERCEPIRE SENSAZIONI PIÙ SERRATE E COMPOSITE E, PER APPREZZARNE L'INTERESSA, PORTIAMO IL VINO A 14-16°.



INSALATA DI POLPO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
270 CAL/PORZIONE

1 polpo da 1 kg pulito – 1 piccola cipolla bionda – 1 foglia di alloro – 1 cucchiaino di aceto di vino bianco – 1 cuore di sedano verde con le foglie – 40 g di pomodorini semi secchi sott'olio – 20 g di bottarga di muggine – 1 spicchio d'aglio – 1 limone non trattato – 1 mazzetto di prezzemolo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero

1 Versate abbondante acqua fredda in una pentola, unite la cipolla sbucciata e tagliata a metà con la foglia di alloro e portate a ebollizione. Aggiungete una presa di sale e l'aceto, immergete il polpo e cuocetelo su fiamma bassa per 30 minuti. Spegnete e lasciatelo raffreddare nella sua acqua.

2 Scolatelo tenendo da parte 2 cucchiaini della sua acqua di cottura, eliminate la pelle e tagliatelo a tocchetti. Trasferitelo in una grossa ciotola e unite le coste di sedano tagliate a fettine, i pomodorini semi secchi e la bottarga sbucciata e tagliata a fettine sottili.

3 Riunite nel mixer le foglie di sedano e una manciata di foglie di prezzemolo lavate e asciugate, la scorza di mezzo limone grattugiata e una presa di sale, versate a filo 4-5 cucchiaini di olio, l'acqua di cottura del polpo tenuta da parte, il succo di limone filtrato e insaporite con una macinata di pepe. Versate la citronnette sul polpo e unite lo spicchio d'aglio sbucciato. Lasciate insaporire per 30 minuti, quindi eliminate l'aglio prima di servire.

buone letture
SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

Racconti di cucina estiva

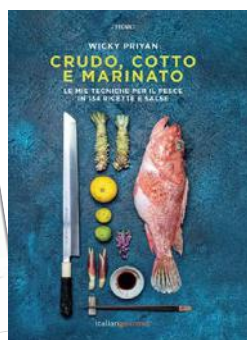
PIATTI MESSICANI E ZUPPE SPAGNOLE, PESCI ALL'ORIENTALE E INSALATE FANTASIA, CHEF STELLATI E BIRRA FATTA IN CASA. PER FINIRE, GELATO

di Francesca Tagliabue

IL VERO GELATO ARTIGIANALE

Ne siamo la patria. Il volume di Roberto Lobrano, esperto gelatiere, narra storia, scienza, produzione e, naturalmente, degustazione, con tante ricette di fredde delizie.

Il mondo del gelato,
Slow Food Editore, a 18 €



RENDIAMO OMAGGIO AL PESCE

Per Wicky Priyan, chef orientale oggi milanese, è il re degli ingredienti. Lo chef condivide tecniche, creatività, ispirazioni, idee e 134 ricette top.

Crudo, cotto e marinato,
Italian Gourmet Edizioni, a 72 €

PAROLA D'ORDINE, ENTUSIASMO!

Cos'hanno in comune burritos, tacos, salse, insalate, churros e margarita?

Passione, freschezza e le ricette giuste, proposte dallo scoppiettante chef Felipe Fuentes Cruz.

La vera cucina messicana,
Guido Tommasi Editore, a 23 €



QUANDO SI DICE VERSATILE

Abbandonata la noiosa veste di mero contorno, l'insalatina diventa insalata, anzi insalatona: verdure tante, ma anche pasta e riso, carne e pesce

Insalate di stagione. 110 ricette per tutto l'anno,
Slow Food Editore, a 9,90 €

CARCIOFO, NON TI TEMO

Trucchi, segreti e metodi di conservazione per scegliere, lavorare e cucinare i vegetali. Dalle basi alle ricette avanzate, illustrate step by step per risultati perfetti.

L'ABC delle verdure,
Gribaudo Editore, a 20,90 €



ESTIVO, SANO E TANTO ALLEGRO

È il gazpacho! La tipica zuppa fredda spagnola conquista i palati: facile da fare, veloce, colorata, buonissima. Da provare anche con la frutta.

Gazpachos, Guido Tommasi Editore
Datanova, a 12,50 €

GUSTO E BENEFICI PER LA SALUTE

Assimilare meglio vitamine e minerali e rinforzare il sistema immunitario sono alcuni plus delle bevande fermentate. Ci sono birra, vino, ginger ale, sidro e altre.

Impariamo a prepararle.

Kombucha, kefir e oltre,
Guido Tommasi Editore, a 25 €



LA CUCINA DI CASA HA TANTE STELLE

Dalle Dolomiti all'Etna, 50 grandi chef italiani offrono una ricetta da fare a casa per stupire famiglia e amici con piatti di alta cucina. Accompagnandola con il vino giusto.

Chef stellato per una sera,
Edizioni DeAgostini, a 16 €

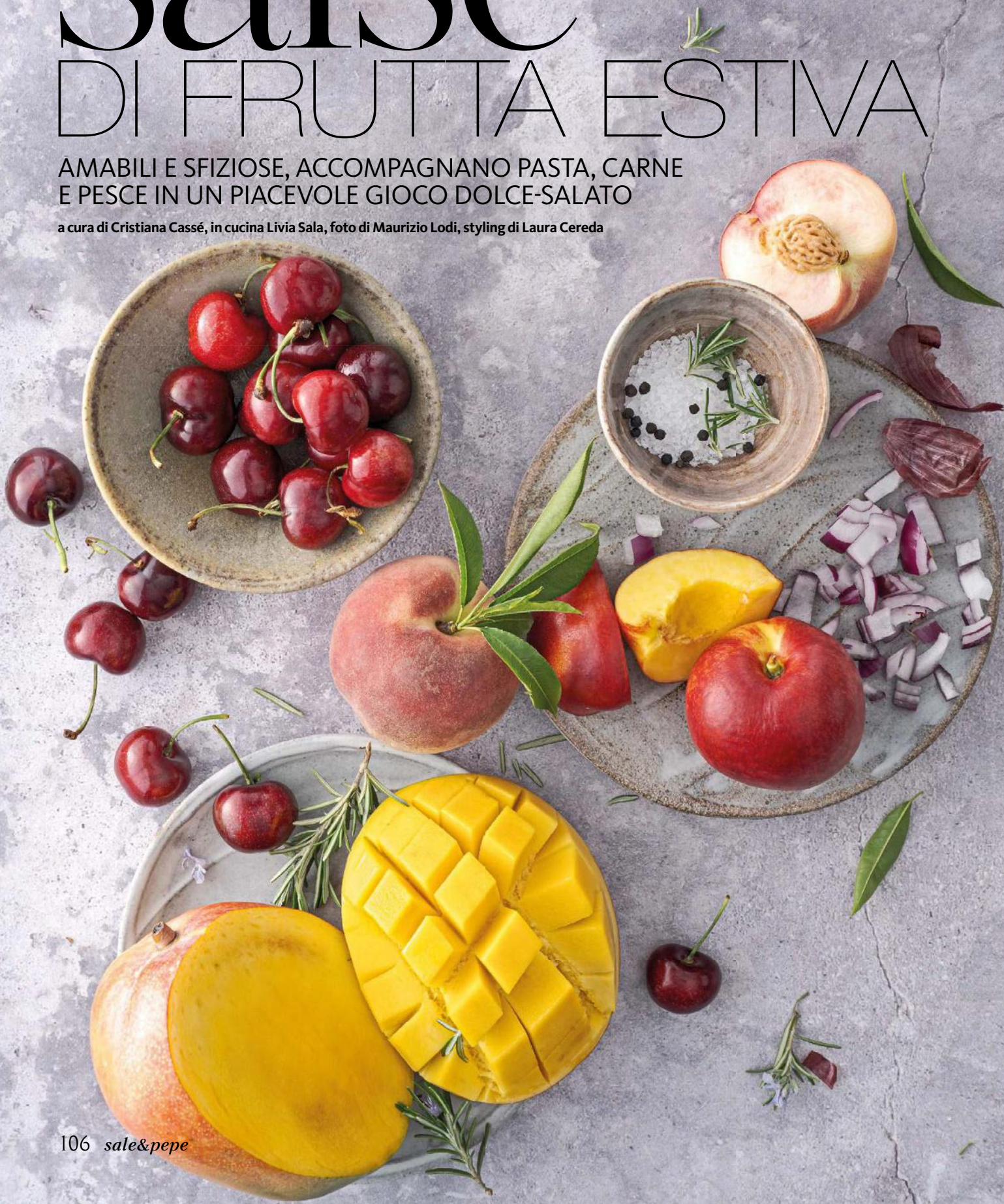
TECNICHE

salse

DI FRUTTA ESTIVA

AMABILI E SFIZIOSE, ACCOMPAGNANO PASTA, CARNE
E PESCE IN UN PIACEVOLE GIOCO DOLCE-SALATO

a cura di Cristiana Cassé, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda





Di pesche

- 1** Sbucciate 2 pesche e tagliatele a dadini. Portate a bollore 2 dl di panna fresca in una casseruolina, unite i dadini di pesca tenendone da parte 2 cucchiaini e cuocete finché non si disferanno.
- 2** Aggiungete 1 bicchierino di acquavite di frutta, mescolate e spegnete. Completate con i cubetti di pesca tenuti da parte.
- 3** Utilizzate la salsa per condire la pasta oppure per nappare pollo alla griglia o salmone al forno.

Di ciliegie

- 1** Lavate e snocciolate 250 g di ciliegie. Sbucciate 1/2 cipolla rossa, riducetela a fettine e fatela imbianchire con 3 cucchiaini d'olio in una padella antiaderente. Unite le ciliegie e cuocetele per 5 minuti circa.
- 2** Sfumate con 200 ml di birra doppio malto affumicata e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Salate e profumate con pepe rosa.
- 3** Servite con carni di maiale o manzo lessate, al forno o scottate in padella.



Di mango

- 1** Lavate 1 peperone rosso, pulitelo e tagliatelo a pezzetti. Ricavate la polpa di 1 mango e riducetela a dadini. Sbucciate 1/2 cipolla e tritatela grossolanamente.
- 2** Frullate il tutto con 50 ml di olio e un pizzico di sale fino a ottenere una crema fluida. Unite 2 cm di zenzero fresco grattugiato e una macinata di pepe e incorporateli mescolando.
- 3** Questa salsa eclettica si presta per accompagnare pesci, crostacei, petto d'anatra e arrostiti.

Caserecce con salsa di pesche

1 Pulite un cipollotto, tagliatelo a fettine sottili e fatelo soffriggere in una padella con 4 cucchiaini di olio. Unite 80 g di prosciutto crudo a striscioline e cuocetelo su fuoco vivo finché risulterà croccante. Lasciate intiepidire.

2 Lessate 320 g di caserecce in acqua bollente salata, scolatele al dente e raffreddatele velocemente sotto l'acqua corrente. Conditole con la salsa di pesche, il prosciutto croccante e 100 g di quartirolo sbriciolato grossolanamente. Profumate con una generosa macinata di pepe e foglie di menta.



Filetto con salsa di ciliegie

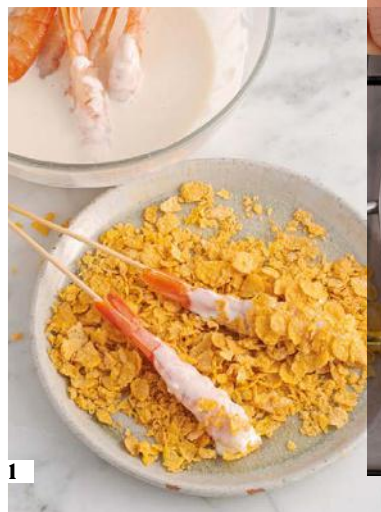
1 Riscaldate un filo d'olio extravergine d'oliva in una padella antiaderente, adagiatevi 4 filetti di manzo di 4 cm di spessore e scottateli 2 minuti circa per parte lasciandoli ben al sangue.

2 Salate, pepate, aggiungete la salsa di ciliegie e cuocete a fuoco dolce per 2-3 minuti. Prelevate la carne e trasferitela nei piatti. Pepate ancora un poco la salsa di ciliegie in padella, regolate di sale, mescolatela e versatela sulla carne.

Gamberoni in pastella con salsa di mango

1 Preparate una pastella sbattendo con la frusta 80 g di farina e 175 ml d'acqua. Infilate 16 code di gamberoni sgusciate (ma con la codina attaccata) in lunghi stecchi di legno nel senso della lunghezza. Passatele prima nella pastella e poi in 80 g di fiocchi di mais sbriciolati premendo con le mani perché aderisca.

2 Friggete pochi gamberi per volta in olio di semi di arachidi ben caldo girandoli sui due lati. Scolateli su carta per fritti, salateli e serviteli con la salsa di mango.



LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

giochi' di contrasti

UTILIZZATE PER CONDIRE (ANCHE) I PIATTI SALATI, LE SALSE DI FRUTTA ESTIVA SONO UNO SPUNTO DAVVERO GOURMAND. PUÒ SEMBRARE DIFFICILE ACCOSTARLE SENZA ROVINARE L'EQUILIBRIO DEI

SAPORI MA, TENENDO BEN PRESENTE UN "TRUCCO DEL MESTIERE", IL SUCCESSO È ASSICURATO: GIOCATE SUI CONTRASTI. SE LE ACCOMPAGNATE A INGREDIENTI DI GUSTO GENTILE, COME LA

PASTA, UNITE QUALCOSA DI MOLTO SAPIDO (VEDI IL PROSCIUTTO CROCCANTE DELLE CASERECCHE QUI SOPRA). VOLETE PROVARLE SUI CROSTACEI, CHE SONO ADDIRITTURA DOLCI? IMPANATELI E FRIGGETELI.

E I PESCI? FATELI ARROSTO. CON LE CARNI, SOPRATTUTTO SE CUCINATE ALLA GRIGLIA O ALLA PIASTRA, NON C'È BISOGNO DI PARTICOLARI AGGIUNTE. NON È CONSIGLIATO IL MATRIMONIO CON VERDURE, PATATE E UOVA.

In tutto il servizio,
piatti Manuele Parati
Ceramiche. Indirizzi
a pagina 122



NEL PROSSIMO NUMERO:
SALSE DI PANE

Compatta, con linee morbide, la gelatiera autorefrigerante 963 di **Ariete** ha compressore interno e display Lcd dove si possono impostare temperatura e tempo giusti per scegliere la consistenza e la cremosità del gelato; è dotata di 2 cestelli da 1 litro di cui uno removibile, bicchiere graduato e cucchiaino raccogli gelato (135 W, cm 38x27x30h, € 275). Coppette in vetro di **Ichendorf**, ciotoline di **Zafferano**. Indirizzi a pagina 122



Gelatiera

VOGLIA DI DELIZIE SOTTOZERO?
CON LE MACCHINE HIGH-TECH
LA MANTECAZIONE DIVENTA
IL REGNO DEL POSSIBILE.
TRA VECCHIE E NUOVE ALCHIMIE

a cura di Monica Pilotto, testo di Martina Liverani, ricetta di
Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia

Scegliere di fare il gelato in casa è una questione di comodità, risparmio, creatività e cura. Piace a tutti, si mangia in qualsiasi momento della giornata, può essere un tradizionale spuntino goloso o declinarsi in versione gastronomica - salato, con ingredienti insoliti come formaggi, vegetali e spezie - per trovar spazio in piatti originali e gustosi. Imparare l'arte del gelato è certamente un lasciapassare per la felicità del palato, oltre che un modo di onorare uno dei prodotti più affascinanti e ricchi di storia della nostra tradizione.

Il gelato artigianale discende dal sorbetto, inventato dagli arabi e trasferito in Sicilia dove le nevi dell'Etna venivano mischiate ai fiori di gelsomino e

agli agrumi. Come racconta Alessandro Marzo Magno ne *Il genio del gusto* "il sorbetto si trasforma in gelato quando all'acqua si sostituisce il latte". La sua storia si compone di tante in-

venzioni che si sono susseguite nel tempo a diverse latitudini. C'entrano le abitudini alimentari, i gusti, ma anche la tecnologia delle macchine per il ghiaccio e il progresso industriale.

Tra i momenti salienti di questa lunga e affascinante storia c'è il 1686, quando Francesco Procopio de' Coltelli, siciliano immigrato a Parigi, nel suo locale Café Le Procope inventa una rudimentale macchina mantecatrice e mette a punto la tecnica fondamentale della gelateria che consente agli ingredienti,

come piace a voi

Di crema o alla frutta? Dolce o salato?
A base di acqua o latte? Preparare il gelato
in casa è una sfida continua alla propria
fantasia e allo stesso tempo garanzia
assoluta della qualità degli ingredienti.

SORBETTO DI CIOCCOLATO CON PEPERONCINO CANDITO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE
10 MINUTI +
IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
540 CAL/PORZIONE

**250 g di cioccolato
fondente al 70% -
200 g di zucchero
- 1 peperoncino rosso
piccante lungo**

1 Mondate il peperoncino e riducetelo a striscioline. Versate in un pentolino 100 g di zucchero e 1,5 dl di acqua, portate a bollore, unite il peperoncino e cuocetelo su fiamma bassa per circa 15 minuti finché risulterà trasparente. Spegnete e lasciatelo raffreddare nel suo sciroppo.
2 Tritate finemente il cioccolato. Versate 3,5 dl di acqua in una casseruola dal fondo spesso, unite lo zucchero rimasto e cuocete su fiamma vivace finché lo zucchero si sarà sciolto. Unite il cioccolato, abbassate la fiamma e cuocete per 10

minuti mescolando spesso fino a ottenere una consistenza sciropposa.

3 Trasferite lo sciroppo in una ciotola e fatelo raffreddare in un bagnomaria di acqua e ghiaccio. Unite 1 dl di acqua fredda, mescolate e ponete la ciotola in frigorifero per 20 minuti.

4 Versate il composto nella ciotola già refrigerata della gelatiera e preparate il gelato come indicato sulle istruzioni. Pochi minuti prima del termine unite un cucchiaino del peperoncino candito tagliato a dadini. Servite il gelato con il peperoncino rimasto.

mescolati costantemente in un ambiente freddo, di rappersersi incorporando aria e aumentando di volume. “All’inizio del Settecento, il gelato-sorbetto ha conquistato le corti e le capitali d’Europa, dove trionfano menu speciali a base di gelato. Negli Stati Uniti, nel 1770, apre a New York la prima gelateria, grazie al genovese Giovanni Bosio” scrive Barbara Torresan nel suo *Gelato chez moi*. “Nel 1906, nei caffè di Milano entrano dei nuovi dolci: le parigine o nuvole, una porzione di gelato compressa tra due biscotti di pasta wafer, rotonde, quadrate o rettangolari, inventate da Giovanni Torre di Bussana”.

Sempre oltreoceano, nel 1843, l'americana Nancy Johnson inventa la prima gelatiera a manovella, permettendo così una democratizzazione di questo cibo così buono. E quando, a partire dagli anni Sessanta, il gelato diventa industriale, nascono anche le prime macchine per il dolce mantecato fatto in casa. Oggi sul mercato esistono modelli diversi di gelatiera, proposti in due tipologie: quelle che richiedono il pre-raffreddamento del cestello in freezer, più semplici ed economiche, e quelle autorefrigeranti, più grandi e costose. Una volta inseriti gli ingredienti, fanno tutto da sole. Nella scelta della gelatiera è importante tenere in considerazione la capienza del cestello, sia per verificare la quantità di gelato che è possibile produrre, sia per assicurarsi che possa stare nel freezer di casa. Il gelato fatto in casa permette quindi di inventare, sperimentare con facilità gusti e abbinamenti, ma anche di tenere sotto controllo gli ingredienti usati ed è ideale per chi soffre di intolleranze o allergie alimentari.



Ciotolina
collezione Tue
di Zafferano,
cucchiaino Serax.
Indirizzi
a pagina 122

utile e dilettevole

STORIE DI OGGETTI IN CUCINA



Gelato morbido, yogurt o sorbetto no limits con Mix It In Soft Serve: prepara circa 1 litro e mezzo di gelato in 20 minuti e chi lo desidera può gustarlo nel cono con i confettini (75W, cm 25x23x46, € 82 circa). **Cuisinart**



La gelatiera autorefrigerante HF250, con display digitale Lcd e ciotola da 1,5 l, prepara gelati e sorbetti per 8 persone (800 g) in 20/40 minuti (150W, cm 36,5x28,5x31h, € 359). **H.Koenig**



Produce fino a 2 litri di gelato in 30-60 minuti senza pre-raffreddamento perché dotata di tecnologia a compressore l'Ice Creamer in acciaio inox (180W, cm 43x28,5x28h, € 395).

Caso Design - Punto De



Mini e compatta, Kitchenminis occupa poco spazio, ha contenitore in acciaio inox da 300 ml con coperchio per conservare il gelato nel freezer (12W, cm 19,2x16,1x18,5h, € 75). **WMF**



Ha refrigerazione interna la macchina ICK5000 con cestello estraibile da 1,2 l per produrre circa 0,7 kg di gelato, 3 funzioni, spatola e ricettario in dotazione (230W, cm 42,6x32,6x24,5h, € 380 circa). **De'Longhi**

Prepara il gelato in soli 30 minuti la mini gelatiera GH02 con cestello da 1 litro e la possibilità di aggiungere ingredienti durante la preparazione (12W, diam. cm 18,5x19,5h, € 34,90). **Girmi**



perfect timing

Più gusti, tutti i giorni, è un piacere per il palato che la gelatiera con scocca in acciaio inox e cestello da 1,5 litri soddisfa in pochi minuti: basta impostare sul display Lcd il timer e il gioco è fatto! (12W, cm 20x20x24h, € 56,90). **Princess**

INTERVISTA



Estate = gelato

RISPONDE STEFANO GUIZZETTI DELLA GELATERIA PLURIPREMIATA CIACCO LAB.

IL SEGRETO DI UN BUON GELATO FATTO IN CASA?

SICURAMENTE LA QUALITÀ DELLA MATERIA PRIMA, SOPRATTUTTO LA FRUTTA CHE DEVE ESSERE AL GIUSTO PUNTO DI MATURAZIONE. INOLTRE IL GELATO PREPARATO IN CASA VA FATTO E MANGIATO E NON CONSERVATO IN FREEZER PERCHÉ, RISPETTO AL GELATO ARTIGIANALE, È DIVERSO IN TERMINI DI CONSISTENZA E SCIOGLIEVOLEZZA, È UN PO' MENO PIENO E CONSISTENTE.

COSA È ASSOLUTAMENTE DA EVITARE?

SE LA PREPARAZIONE PREVEDE IL RISCALDAMENTO DEGLI INGREDIENTI, È MEGLIO FAR RAFFREDDARE LA MISCELA PRIMA DI MANTECARLA.

UN'IDEA CREATIVA PER I NOSTRI GELATI E SORBETTI FATTI IN CASA?

SUGGERISCO DI SPERIMENTARE CON LE AROMATIZZAZIONI; PER ESEMPIO FRAGOLE AROMATIZZATE CON INFUSO DI CAMOMILLA, OPPURE KARKADÉ; ANCHE IL PEPE È UN OTTIMO AROMATIZZATORE, COME PURE LO SCIROPPO DI ROSE; OPPURE UNIRE LE CILIEGIE ALL'ACETO BALSAMICO. NON C'È LIMITE ALLA FANTASIA!

ASCOLI PICENO

Itinerari

TUTTO IL MEGLIO VISTO DA VICINO



MACERATA



SASSOFERRATO

ASCOLI PICENO

Antica e nobile città dalla storia millenaria, Ascoli Piceno offre al visitatore un ricco ventaglio di interessanti percorsi, incontri con l'arte e l'architettura, esperienze gastronomiche da intenditori. Passeggiare lungo le strade e i vicoli del suo centro storico medievale è un vero piacere intervallato dalla scoperta di splendide piazze rinascimentali. Piazza del Popolo è il raffinato salotto ascolano. Realizzata in travertino e impreziosita da portici e loggiati, è circondata da maestosi palazzi con in primo piano quello dei Capitani del Popolo con all'interno il prezioso scrigno della Sala degli Stemmi. Qui potrete concedervi anche una sosta premiata da un caffè molto speciale, corretto con l'anisetta e l'immane "mosca". Altro appuntamento da non mancare è quello con Piazza Arringo, antica, monumentale, coronata da importanti edifici, il Palazzo Fonzi, il Palazzo dell'Arengo, il Palazzo Vescovile, il Duomo di Sant'Emidio, il Battistero di San Giovanni e il Museo Diocesano. Ma Ascoli offre altre suggestioni, il Ponte Romano Augusteo, le botteghe dei ramai e quelle dei ceramisti dove si tengono anche corsi e laboratori di ceramica. Da non mancare in piena estate la Quintana, antichissima e spettacolare giostra godibile in due versioni: diurna ad agosto e notturna a luglio.



Piazza del Popolo ad Ascoli Piceno



Resari Restaurant & More

A pochi passi dall'incantevole Piazza del Popolo, è il luogo ideale per vivere esperienze uniche, sperimentando l'innovativa cucina a base di pesce, esaltata da inediti accostamenti di sapore, e trascorrendo un piacevole soggiorno nel B&B, il tutto all'insegna della qualità e del benessere.



RESARI RESTAURANT & MORE

Ascoli Piceno - Via dei Notai, 21 - Tel. +39 392 7881490 - 

Cantine Tenute del Borgo

Sulle colline del Piceno, vedono la terza generazione gestire con sapienza 50 ettari di pregiati vigneti. Nella gamma tanti eccellenti DOC e IGT e le superbe Riserve di Montepulciano: il Guardo e il Mirando, vinificati in bianco. Tra i rossi con etichetta "Art" l'ottimo Luceat.

TENUTE DEL BORGO

Cossignano (AP)
Contrada Tre Camini, 19
Tel. +39 0735 987911 -  





Ristorante La Nicchia

Incastonato nelle mura di un'antica sinagoga, offre una cucina creativa che valorizza i sapori del territorio. Piatti tra tradizione e innovazione, pasta fresca fatta in casa, carni da allevamenti certificati, pizze con farine bio a lievitazione naturale, con maturazione minimo 72 ore e birre artigianali.

RISTORANTE LA NICCHIA

Ascoli Piceno - Largo dei Cataldi, 9

Tel. +39 0736 257684

www.lanicchiafood.it -  



La Panificatrice Ascolana

Con tre negozi in città, produce pane e dolci ma è un laboratorio artigianale rinomato soprattutto per la pizza. Utilizza solo farine di prima scelta, grano macinato a pietra e il proprio lievito madre. La lunga lievitazione è un'ulteriore garanzia di fragranza e bontà uniche.



PANIFICATRICE ASCOLANA

Ascoli Piceno - Via Augusto Murri, 11 - Tel. +39 0736 45051 - www.lapanificatriceascolana.com - 

Oro Picenum

Tra i monti Sibillini, a 30 km dall'Adriatico in un clima ideale per la coltivazione degli ulivi, Vincenzo Merletti produce Oro Picenum, un extravergine non filtrato, plurivarietale, al 100% biologico.

Un olio dal sapore unico, frutto di selezionate olive della migliore qualità.



Castignano (AP) - Via Borgo Piave, 52 - Tel. +39 0736 825019

+39 339 6456471 - www.oropicenum.it - vincenzomerlett@gmail.com - 

Case Collina Vini

Qui tra Marche e Abruzzo, su dolci pendii racchiusi tra il mare Adriatico e l'Appennino, Giuseppina Collina segue con tenacia e passione i vigneti di famiglia.

Un lavoro che, condotto con sapienza sia in vigna che nelle antiche cantine, dà vita a vini eccellenti da agricoltura biologica e convenzionale, frutto di una scelta etica e salutare effettuata nel rispetto della natura e del consumatore.



Spinetoli (AP)

Via Salaria, 4

Tel. +39 0736 899124

+39 335 5621747

www.casecollina.com



NEL CUORE DELLE MARCHE

L'Italia è bella perché è varia. Non è, come può sembrare, un luogo comune, tutt'altro. Basta mettersi al volante, inforcare una bicicletta o munirsi di solidi scarponcini da trekking e decidere di puntare un dito alla cieca sulla carta geografica. Qualunque sarà la meta designata, si rivelerà senz'altro una fonte ricca di straordinarie sorprese. Ipotizziamo che l'indice cada per caso sulle Marche, tra il Piceno e il Maceratese: quali meraviglie si celano in questi territori? Beh, ovunque andrete, le emozioni non mancheranno, anzitutto per gli occhi che si riempiranno di magnifici paesaggi: contrafforti appenninici, morbide colline, borghi arroccati attorno ai loro castelli, sinuosi fiumi, boschi, vigneti, ulivi e campagne sino al mare.

Da queste parti la vacanza può essere un'esperienza davvero indimenticabile: potrete soggiornare in confortevoli alberghi e B&B nel verde, scoprire le specialità della cucina locale a km 0, fermarvi ad acquistare dell'ottimo olio oppure del miele, andare alla scoperta dei sapori locali, conoscere artigiani dei sapori o degustare vini naturali fatti riposare in anfore di terracotta...

L'occasione sarà giusta anche per visitare località particolari come Montecassiano, fregiato della Bandiera Arancione e inserito a buon merito fra i Borghi più belli d'Italia.



Farina del mio sacco

Qui l'ottima pasta all'uovo, come anche i cibi da asporto e gli squisiti dolci da forno, sono in gran parte basati sui prodotti stagionali a km. 0 della propria azienda agricola. Villa Sant'Antonio (AP) Via Salaria, 196 Tel. +39 0736 814039



AZIENDA OLIVICOLA PROSPERINO

Con la passione per l'olio e l'olivicultura sin da bambino, Stefano Prosperi produce l'olio extravergine d'oliva "Prosperino", fonte ineguagliabile di gusto, salute e benessere. Ascoli Piceno - Via Loreto, 43 - Tel. +39 328 2089656 - www.prosperino.com



RESIDENCE GLI ULIVI

Nel verde, con camere ben curate, è base di partenza ideale per scoprire i tesori d'arte di Ascoli Piceno, il mare di S. Benedetto del Tronto e la strada del vino fra le colline picene. Ascoli Piceno - Viale dei Mutilati del Lavoro - Tel. +39 331 4444426 - www.residencegliulivi.it



OSTERIA DEI FIORI

Nel centro storico piatti tipici di stagione, vini e olio marchigiani, piatti vegetariani e gluten free, golosi dessert. Servizio d'asporto e consegna a domicilio su prenotazione. Macerata - Via Lauro Rossi, 61 - Tel. +39 0733 260142 - www.osteriadeifiori.it



LAGO DI OZ

Immerso nella silenziosa campagna marchigiana, a un passo dal mare, è tutt'altro che il solito ristorante. Qui vivrete l'esperienza di sorprendere con gusto lo sguardo e il palato. Spinetoli (AP) - Via Piave, 66/A Tel. +39 0736 898206 - www.lagodioz.it



IL VINATTIERE

Alle spalle di Piazza del Popolo, è un'osteria con cucina dalle piacevoli atmosfere familiari. Qui gusterete i sapori di un tempo tipici della tradizione marchigiana e abruzzese.

Ascoli Piceno - Via Cesare Battisti, 12/14 Tel. +39 338 3139781



VERNACOLO RISTORANTE PIZZERIA

Casolare accogliente con ampie sale immerse nel verde. Offre carni di vario genere, da quelle a km 0 alle più pregiate rivisitate dallo chef, oltre a forno a legna per pizze con impasto napoletano. Castel di Lama (AP) - Contrada Colle Cese, 20 Tel. +39 0736 811221



NINO CAFÈ

Caratterizzato dalle pittoresche atmosfere dello "spaccittu" tipico degli anni '30 e '40, propone cucina italiana e piatti maceratesi come la papera arrosto e il famoso pollo alla Nino. Macerata - Via Roma, 244 Tel. +39 0733 36118 - www.ninocafe.it



Liva Fritta - Sfiziosità Ascolane

Nell'Ascolano ti aspettano infinite tipicità: ravioli incaciati, ravioli fritti di castagne, piconi al pecorino. Un classico il fritto misto all'ascolano con olive ripiene, cremini, carciofi e agnello. E poi le varianti: olive al tartufo, formaggi e tartufo, vegetariane, vegane, di pesce, con selvaggina, no-pig. Visita il sito e chiama...

Liva Fritta sarà subito da te! La tradizione si fa strada con l'artigianalità, la salubrità e l'inventiva.



Ascoli Piceno - Via Calzecchi Onesti, 3
Tel. +39 393 2419474 - www.livafritta.it - 

Agriapicoltura di Emanuele Agrifoglio

Le api portano in sé il meccanismo dell'universo, ognuna racchiude nel suo meraviglioso essere il segreto del mondo. Lo sanno bene questi appassionati apicoltori che, con un parco apistico di 500 famiglie nel territorio di San Severino Marche, vedono ronzare le loro instancabili api in un ambiente naturale ricco di biodiversità.

Il raccolto, eccezionale per le sue proprietà uniche, comprende polline, miele, propoli e pappa reale.



San Severino Marche (MC) - Via Settempeda - Tel. +39 338 4464133
www.agriapicoltura.it - emanuele.agriapicoltura@gmail.com -  



La Lepre e La Luna

I suoi vini naturali in anfore di terracotta, frutto di lavorazioni artigianali, di vendemmie manuali con selezione di ogni grappolo, di lieviti indigeni e fermentazioni spontanee, sono vini vivi, esenti da difetti, precisi e puliti, di fantastica beva ed energia. L'assoluta purezza del frutto è garantita dall'anfora di terracotta in cui il vino evolve senza essere contaminato da altri elementi. Ogni anno solo 4.000 bottiglie per veri appassionati.



Montecassiano (MC)
Loc. Commenda, 64 - Tel. +39 327 2074753 - www.lalepreelaluna.it

Bottega Salumeria Vito

Inaugurata nel 1992 da Vito con la moglie e provetta cuoca Lorena, è meta degli intenditori che qui sanno di trovare le migliori espressioni delle più autentiche e genuine tradizioni culinarie marchigiane. E non solo!

In questo scrigno di bontà non mancano salumi, formaggi e vini scelti dal figlio e sommelier Leonardo, delizie acquistabili anche on-line, singolarmente o confezionati in cesti e pacchi per una festa o un regalo sicuramente gradito.



Macerata - Corso Fratelli Cairoli, 135
Tel. +39 0733 234180 - www.salumeriavito.it - 

I SAPORI DELL'ENTROTERRA

I territori di Ancona e Macerata, entrambi estesi dal mare sino agli Appennini ai confini con l'Umbria, vantano una tale varietà di ambienti e paesaggi da rendere possibile ad ognuno di ritagliarsi la sua vacanza perfetta. Spiagge infinite, colline a perdita d'occhio e cime imponenti in un susseguirsi di fantastici paesaggi, un vero paradiso nel quale è meraviglioso viaggiare fra le bellezze di una natura ancora intatta. Tutto in queste bellissime province, e soprattutto il primo entroterra collinare, invita al piacere di scoprire, conoscere, approfondire il contatto con una dimensione a misura d'uomo, fatta di ritmi lenti e di infinite opportunità di relax. Un mondo che conserva le sue tradizioni e che, proprio per questo, si propone come attraente opportunità per un salutare stacco a chi vive nel caos della metropoli. Qui le cose vengono fatte bene con tutto il tempo che serve, la carne nasce da filiere a ciclo chiuso che garantiscono la qualità del prodotto assieme al benessere degli animali, i pregiati vini sono fatti con metodi biologici, i salumi comprendono specialità come il salame morbido e spalmabile, l'olio extravergine d'oliva biologico viene estratto a freddo e i ristoranti offrono pause deliziose nel cuore di magnifici borghi medievali. Cosa si può chiedere di più?



TAVERNA DELL'ARTISTA

Ristorante, risetteria e pizzeria, offre un'esperienza fra storia e sapori in un borgo fra i più belli d'Italia. Qui troverete anche il magico Mystery Tour e tre comode camere B&B.

Montelupone (MC) - Via Regina Margherita, 8
Tel. +39 0733 226676
www.ristorantelatavernadellartista.it -  



MACELLERIA SAMPAOLESI

Dal 1969 nella piazza del panoramico borgo, vede Gianluca proporre carni scelte ma soprattutto ottima salumeria: salame morbido spalmabile, salame lardellato, guanciale, pancetta...

Cingoli (MC) - Piazza Vittorio Emanuele II, 14
Tel. +390733602622 - www.isalumidicingoli.it - 

Ristorante Pinocchio

Nel sotterraneo di un palazzo del '400, vi attende in una bella sala con camino per gustare piatti ispirati al territorio ma con qualche tocco innovativo.

La cucina espressa, abbondante come quella della nonna, è un trionfo di freschezza e sapore con pasta e dolci fatti in casa.

RISTORANTE PINOCCHIO

Arcevia (AN) - Via Ramazzani
Tel. +39 0731 97288



Azienda Agricola Rovegliano

Dai nonni ai nipoti, una grande storia di tradizione e amore per la terra. Azienda certificata biologica, produce Verdicchio dei Castelli di Jesi e altri pregiati vini marchigiani.

AZIENDA AGRICOLA ROVEGLIANO

Monte Roberto (AN)
Via Rovegliano, 2
Tel. +39 331 9079520
www.marascarossi.it -  



OLEIFICIO ROSINI

In collina, produce oli EVO monovarietali, aromatizzati e un olio biologico anch'esso estratto a freddo nel frantoio di proprietà.

Su prenotazione visite guidate con degustazione.

San Paolo di Jesi (AN)
Via Peschereccia, 48
Tel. +39 0731 779176
www.olirosini.it - 



LA BOTTEGA DI MEMORY'S

Enoteca degustatoria dal design unico, offre in un perfetto mix fra passato e presente l'atmosfera ideale per gustare sfiziosi aperitivi assieme a tipici, eccellenti prodotti locali.

[AN] - Via Cavour, 1 -  
Tel. +39073296741 - www.labottegadimemorys.com



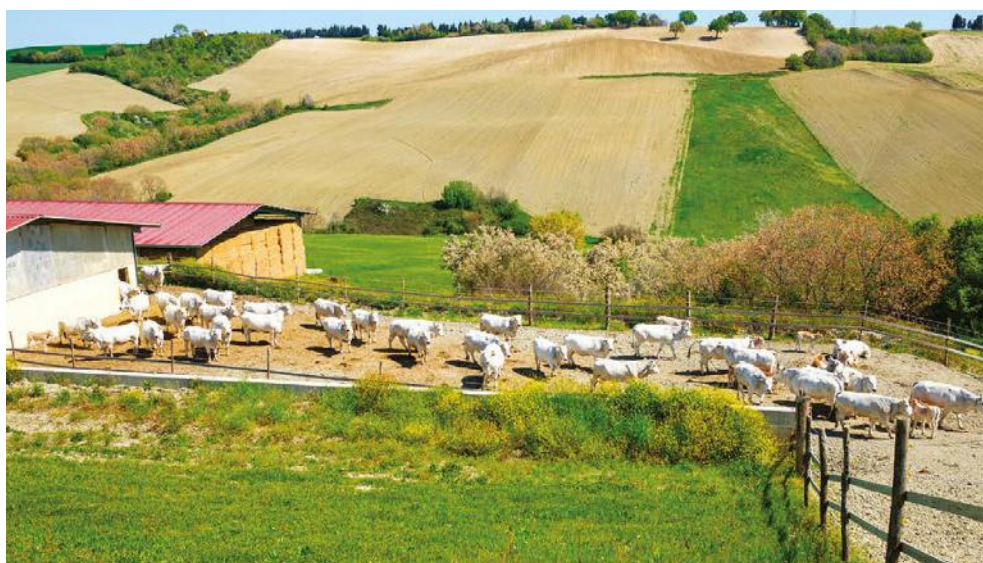
Azienda Agricola Morica



Situata nell'entroterra della maceratese vallata del Chienti, l'**Azienda agricola Morica** sorge con i suoi mille ettari di terra tra le morbide colline di Pollenza e il geometrico ordine dei campi coltivati. Guidata da Ilario e Sandra con i figli Irene e Andrea, testimonia di come un **sogno antico** possa, con passione e dedizione, diventare realtà. In questo contesto, da circa 10 anni alleva oltre 800 esemplari di bovino autoctono, la **razza Marchigiana IGP**. L'allevamento, il più grande del settore, ha attentamente selezionato i capi per garantire l'autenticità della razza, certificata dall'iscrizione dei bovini al **Libro Genealogico Nazionale LGN**. Qui, tra prati, fienili e il comfort di stalle altamente efficienti e sicure, il maestoso vitellone bianco trova un **habitat perfetto**. Come spesso accade nel maceratese, la **realtà imprenditoriale** si intreccia con quella familiare. Non è quindi un caso se un'intera **famiglia** ha messo a frutto la propria passione per fare di un allevamento un **esempio di eccellenza** ed efficienza. Fondamentale anche la scelta di **cultivare cereali e foraggi OGM free** destinati all'alimentazione dei bovini. Un **ciclo chiuso** che consente **alti standard di sicurezza**, qualità e benessere dei capi, certificabile e controllabile, step by step, dalla nascita allo svezzamento sino alla macellazione. La passione per la cucina autoctona e il legame con la tradizione locale sono alla base anche della **cultura dell'olio buono**, un "**oro verde**" dal sapore antico che arricchisce carni, zuppe di legumi e pane rustico, frutto di **olive raccolte a mano e molite a freddo** proprio come si faceva una volta, gusto compreso.



Corridonia (MC)
Via Abruzzo, 8 - Tel. +39 0733 230129
www.morica.it -  



LA DOLCE VITA MARCHIGIANA

Quanti tesori nell'entroterra marchigiano! Una full immersion tra arte e storia, parchi naturali, biodiversità, sapori, curiosità...

Nell'Anconetano, ad esempio, a sorprendere è Arcevia, con la sua poderosa cinta muraria e i nove castelli, tutti piccoli borghi abitati tre-quattrocenteschi. Nei dintorni una natura ben conservata e contadini che sono maestri nel tramandare antiche tradizioni nell'allevamento come nell'agricoltura.

Non mancano, per l'accoglienza, deliziosi B&B ricavati in palazzi d'epoca o case immerse nel silenzio della campagna.

Che siate nelle Marche per una gita fuori porta o per una vacanza di tutto relax, cogliete l'occasione di andare alla ricerca di gusti inediti e piatti innovativi.

I ristoratori capaci non mancano, ben ancorati alle loro radici territoriali ma sempre pronti a sperimentare nuovi sapori rigorosamente nel segno della sostenibilità.

Impossibile non lasciarsi sedurre dalle tipicità come la famosa pasta di Campofilone, fatta a mano da chi sa impastare farina e uova con maestria. Protagonista tra le specialità la crescita. È tipica marchigiana e non si può non assaggiarla.

È buona anche in versione "single" ma il consiglio è di gustarla farcita nei modi più fantasiosi, magari con qualche salume tipico della zona, erbe selvatiche e formaggi.



Agricola Santo Stefano

Fedele custode della tradizione dell'allevamento rurale del coniglio, adotta un'alimentazione solo vegetale e matura le carni per esaltarne il sapore.

Fra i suoi prodotti, freschi, tracciabili e di qualità a km 0, rollata in porchetta, salsiccia di coniglio, polpette, spiedini...

AGRICOLA SANTO STEFANO

Arcevia (AN)
Frazione S. Stefano, 40
Tel. +39 338 2159704
www.conigliomarchigiano.it



Pastavale Srl

Semola e uova: questo il mondo in cui è cresciuta Valeria, maestra nell'arte di tirare la pasta con amore e senza fretta.

Per i suoi svariati formati di pasta essiccata a basse temperature utilizza solo le migliori semole italiane di grano duro e uova di galline allevate a terra.

PASTAVALE SRL

Campofilone (FM)
Località Ponte Nina, 4
Tel. +39 0734 937100
www.pastavale.it



Ristorante Ālo

Ālo è un progetto di ristorazione sostenibile.

Materie prime locali e di produzione propria, ottenute con metodi agricoli senza impatto ambientale.

Promuoviamo la cultura del cibo e della condivisione. Sosteniamo uno stile di vita eco friendly.

RISTORANTE ALO

Torre San Patrizio (FM) - Via dell'Artigianato, 2
Tel. +39 0734 270303 -



APPARTAMENTI MEZZOBAIOCCO

In un suggestivo borgo, sono un "tesoro" nascosto tra le mura di uno storico palazzo. Intimi e accoglienti, offrono atmosfere, comfort e relax nella zona più tranquilla del paese.

San Severino (MC) - Via di San Rocco, 17
Tel. +39 0733 645798 - www.mezzobaiocco.com

LA ROSA BIANCA B&B

Nel verde, a un chilometro dalle mura, è un'antica casa di caccia trasformata in splendida residenza per vacanze in campagna. Arredi d'epoca, giardino panoramico e ottima colazione.

Macerata - Contrada Santo Stefano, 17
Tel. +39 347 4962570 - www.dimorarosabianca.it



La Bolla

È stato Giorgio Bolletta che, già chef del suo ristorante di famiglia "Il Tetto delle Marche" a Cingoli, decise nel 2016 di portare il gusto ineguagliabile della sua rinomata "crescia" anche sui banchi dei negozi e supermercati.

L'immediato successo incoraggiò Giorgio ad aprire nel 2017, con la moglie Tatiana, un laboratorio artigianale tutto dedicato alla crescia. Dal 2018 questa delizia tipica marchigiana firmata "La Bolla" ha raggiunto anche i mercati fuori regione e, l'intento, è di renderla popolare in tutto il mondo.

Il merito di un così alto consenso è nella qualità: solo farina di grano 0 100% italiano, acqua dei monti Sibillini, olio di semi di girasole, lievito di birra e sale. Non solo, per ottenere massima fragranza e gusto, prima di essere infornata la crescia viene spennellata con olio EVO. Nessun additivo viene aggiunto all'impasto che, fatto lievitare in modo naturale per 12 ore, viene steso rigorosamente a mano. Una crescia unica davvero, che rispecchia i sapori di un tempo, frutto di una cottura a legna che mantiene inalterate le caratteristiche originarie di freschezza e genuinità.

Squisita, realizzata con ingredienti selezionati con cura, la crescia è un cibo versatile, ottima per l'aperitivo, eccellente alternativa al pane, golosissima merenda o furbo "salvacena" se farcita con affettati, salumi, erbe cotte e formaggi. Non solo, la crescia de La Bolla è straordinaria anche nella versione dolce, magari sposata a crema di nocciole e frutta secca!



Macerata

Strada Cluentina, 38/A - Tel. +39 0733 281126

www.labollasrl.com -  

nel numero di agosto

LEGGENDARIO COUS COUS

Sei piatti da antologia raccontano viaggi e rituali dei minuscoli grani di frumento.

SALSICCE & CO.

Le ghiottonerie irresistibili della più fiera tradizione popolare si propongono in versione elegante e contemporanea.

GRANITA SOCIETY

Di anguria, limone, pesca, melone o, a sorpresa, cetriolo per dessert da brivido.



in edicola dal 27 luglio

sale&pepe

Stile Italia Edizioni

luglio 2021

DIRETTORE EDITORIALE
Maurizio Belpietro

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano - laura.maragliano@stileitaliaedizioni.it

REDAZIONE
Livia Fagetti CAPOREDATTORE - livia.fagetti@stileitaliaedizioni.it
Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - enza.dalessandri@stileitaliaedizioni.it
Barbara Galli CAPOREDATTORE - barbara.galli@stileitaliaedizioni.it
Silvano Vavassori CAPOREDATTORE - silvano.vavassori@stileitaliaedizioni.it
Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - cristiana.casse@stileitaliaedizioni.it
Monica Pilotto VICECAPOSERVIZIO - monica.pilotto@stileitaliaedizioni.it
Silvia Bombelli - silvia.bombelli@stileitaliaedizioni.it
Daniela Falsitta - daniela.falsitta@stileitaliaedizioni.it
Silvia Tatzozzi - silvia.tatzozzi@stileitaliaedizioni.it
Silvia Viganò - silvia.vigano@stileitaliaedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi RESPONSABILE - cinzia.campi@stileitaliaedizioni.it
Paolo Riosa RICERCA FOTOGRAFICA - paolo.riosa@stileitaliaedizioni.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Alessandra Avallone, Alkémia, Alessia Bision, Alberto Capatti, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Sara Farina, Gian Marco Folcolini, Stefania Giorgi, Riccardo Lagorio, Veronica Leali, Martina Liverani, Maurizio Lodi, Paola Mancuso, Francesca Moscheri, Antonella Pavanello, Deborah Piana Agostinetti, Beatrice Pilotto, Ambra Poli, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Felice Scoccimarro, Laura Sommariva, Laura Spinelli, Luciana Squadrilli, Giovanna Ruvo Berchera, Francesca Salvemini, Michele Tabozzi, Francesca Tagliabue

SOCIETÀ EDITRICE: Stile Italia Edizioni Srl
- Via Vittor Pisani, 28, 20124 - Milano (MI)
Amministratore Delegato: Piergiorgio Bonometti
Registrazione del Tribunale di Milano
- Numero 464 del 8/9/1986

PUBBLICITÀ: O.P.Q. srl
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 MILANO
Telefono 02/66992511 email: info@opq.it

DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1
- 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378

STAMPA: Puntoweb srl - Via Variante di Cancelleria snc
- 00040 Ariccia (Roma)

REDAZIONE: Via Vittor Pisani, 28 - 20124 Milano

ABBONAMENTI: È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite il sito www.abbonamenti.it/sie
E-mail: info.abbonamenti@directchannel.it
Telefono dall'Italia: 02 4957 2008
Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19

Abbonamenti

Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Stile Italia Edizioni srl. Per effetto di tale cessione, Stile Italia Edizioni srl. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Stile Italia Edizioni srl, che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation - "GDPR"). Trattandosi di una cessione di ramo d'azienda i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate in precedenza, in particolare, da Stile Italia Edizioni srl, che tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati raccolti in fase di instaurazione del rapporto contrattuale con Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo a consultare l'informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi dell'articolo 14 del GDPR che, conformemente all'articolo 14 paragrafo 5 lettera b) del GDPR, è resa disponibile al link www.stileitaliaedizioni.it/privacy-policy



Accertamento Diffusione
Stampa - Certificato
n. 8949 del 5 maggio 2021
Rilasciato a Editore Stile Italia Edizioni S.r.l.

indirizzi

LUGLIO 2021

- ARIETE, ariete.net
- ASA SELECTION, distr. da Merito, merito.it
- BITOSI HOME, bitosihome.it
- BITZ, bitzshop.dk
- CASA, casashops.com
- CASO DESIGN, distr. da Punto De, puntode.it
- CERAMICA SANT'AGOSTINO, ceramicasantagostino.it
- CERAMICAROSA, ceramicarosa.it
- CUISINART, cuisinart.com/it
- CUP & CO., cup-co.it
- DE' LONGHI delonghi.com
- DOMENICO MORI, domenicomori.it
- FLYING TIGER, it.flyingtiger.com
- FORME DI FARINA, sarafarina.com
- FRANCESCA REITANO CERAMICA, francescareitano.com
- GIRMI, girmi.it
- H&M HOME, 2.hm.com
- H. KOENIG, it.hkoenig.com
- HUE TABLE STORIES, huetablestories.com
- ICHENDORF, ichendorfmilano.com
- L'ARTE NEL POZZO, artelnepozzo.it
- LA FABBRICA DEL LINO, lafabbricadelino.com
- LA FUSTAIA, lafustaia.it
- LE CREUSET, lecreuset.it
- MVH, mvh.it
- MADE A MANO, madeamano.it
- MAGIMIX, magimix.it
- MANUELA METRA, manuelametra.com
- MANUELE PARATI CERAMICHE, manueleparatierland.com
- MARAZZI, marazzi.it
- MERCI, merci-merci.com
- MIRTILLO ROSSO ANTIQUES, mirtillorosso.warntt.com.it
- PINTINOX, pintinox.it
- PRINCESS, princesshome.eu/it
- RINA MENARDI, rinamenardi.com
- ROSENTHAL, rosenthal.it
- SAMBONET, sambonet.it
- SERAX, serax.com
- SILVA, silvatessuti.it
- SOCIETY LIMONTA, societylimonta.com
- STAMPERIA BERTOZZI, stamperiabertozzi.it
- VIEW, viewmaster.it
- WMF, wmf.com
- ZAFFERANO, zafferanoitalia.com
- ZARA HOME, zarahome.com

UNITI, FORTI, AIRC



***Mario,
curato da un
osteosarcoma***

***Marco,
suo amico
da sempre***

La vita è fatta di sostegno reciproco. Per questo la fiducia che unisce i sostenitori, i volontari e i ricercatori di AIRC è la forza determinante che rende il cancro sempre più curabile.

Più forti contro il cancro, con il tuo 5x1000.

C.F. 80051890152

**Scopri i progetti sostenuti
nella tua regione grazie al
5x1000 su airc.it/5permille**



Il segreto di una ricetta gourmet.

Foxy Cartapaglia è l'ingrediente indispensabile delle ricette degli chef.

Grazie alla resistenza e all'assorbente uniche, trasforma ogni fritto in un piatto straordinariamente delicato e leggero.

Per questo è l'asciugatutto scelto da Gambero Rosso.

